

SPORT VICIOUS



EL ARCO DE SALIDA Y LLEGADA, EL EPICENTRO DE LAS EMOCIONES POR UN SPEAKER

Aunque ya son muchísimas las pruebas que llevo a espaldas, con Campeonatos del Mundo o de Europa de más de 30 modalidades diferentes, siempre digo que las mariposas en el estómago siempre están allí. Y es que los corredores, ciclistas o triatletas (por citar unos pocos) que se afrontan en la prueba no son los únicos nerviosos en esos instantes previos al pistoletazo de salida. En el fondo, las tablas que te da la experiencia de haber estado en una situación similar cientos de veces, y la ilusión compartida con los deportistas que tienes delante de ti son las que te ayudan a estar más sereno.

Es quizá el momento previo a la salida cuando esta unión entre atletas y speaker se pone de manifiesto. Hay pocos instantes con semejante carga de emoción, pero que a nosotros, los que tenemos el micrófono en la mano, también nos llega en forma de retorno multiplicada exponencialmente. Con la adrenalina disparada hasta un límite insospechado, cualquier palabra de ánimo, de apoyo, de motivación o cualquier petición de dar palmadas todos a una hace aflorar unas emociones que a veces no sabíamos ni que estaban arrinconadas allí dentro de nosotros.

Pero si la salida es espectacular, imagináis cómo puede ser la llegada. Estar esperando la hazaña de los campeones y campeonas es todo un privilegio. Pero aún lo es más poder ser los primeros en compartir las emociones de todos los llegados a meta, todos aquellos que no son tan famosos y que no saldrán al palmarés de la prueba, pero que han cruzado esa meta con una historia humana que contar.

El hecho de esperarlos y palmear con ellos en aquellos momentos previos a cruzar la línea de llegada y amplificando su hazaña personal te da un disparo de energía extra para terminar jornadas maratónicas en el micrófono de hasta 18 horas de duración, como las de una prueba Ironman. Afortunadamente, para nuestras gargantas, estos días solemos ser 3 o 4 profesionales los que formamos parte del equipo de speakers.

Alberto Montenegro

4

ENTREVISTA**DANIEL OSS**

Amante de la música rock y las cervezas frías, Daniel es ciclista profesional “grunge” desde 2009

28

SALUD

Los beneficios del frío en el deporte

42

MATERIAL

Finisher@ Long Distance
Chaquetas técnicas Montane
Millet Serie Iconic Evole
Suunto Race S
Color Story by Karpos

100

REPORTAJES

Alpine Connections, el reto colosal
de Kilian Jornet
2024 UCI Mountain bike world
championships
Laos en bicicleta
Observar, entender y disparar,
una manera de ver la fotografía
deportiva





DANIEL OSS





Amante de la música rock y las cervezas frías, Daniel Oss es ciclista profesional “grunge” desde 2009.

Nacido el 13 de enero de 1987 en Trento (Italia), se hizo profesional con el equipo Liquigas; luego corrió para el BMC Racing Team, Bora-Hansgrohe y, a partir de 2022, con el equipo TotalEnergies, siguiendo a su amigo Peter Sagan en su nueva aventura francesa.

En su dilatada carrera dentro del “pelotón”, Daniel ha cosechado numerosos éxitos. Entre los más prestigiosos, puede presumir de dos oros mundiales y dos platas en la contrarreloj por equipos, y en 2013 un tercer puesto en la clásica belga Harelbeke, carrera que tradicionalmente abre el período de los grandes clásicos del norte.

Oss comparte podio con Fabian Cancellara, campeón indiscutible que hizo de las carreras de un día su punto fuerte.

Al igual que Cancellara, Daniel expresa su máximo potencial en las clásicas monumentales. La sangre fría, la astucia y el coraje le permiten correr e interpretar mejor algunas de las carreras más desafiantes del calendario ciclista.









Amor y odio, maldición y goce. Estas carreras representan la esencia más pura del ciclismo, al viejo estilo, donde la planificación y la estrategia dan paso a situaciones impredecibles que muchas veces dan lugar a nuevos e inesperados protagonistas.

Todo esto encaja a la perfección con el alma rockera de Daniel, donde la pasión y el rendimiento se encuentran en uno de los eventos más esperados de la temporada: la épica Ronde van Vlaanderen o Tour de Flandes, una de las carreras más desafiantes y, con diferencia, la mayor celebración ciclista del calendario UCI, que tiene un lugar especial en el corazón de Daniel y que siempre ha afrontado con extrema dedicación.

En 2016, tras un agotador Giro de Italia, Daniel dio vida a su proyecto "Just Ride" para volver a explorar el mundo como lo hacía cuando era niño y utilizaba la bicicleta como medio para ir a tomar un helado.

Al volver a pedalear por sí mismo, sin vatios, pulsómetros ni números, redescubrió la esencia del ciclismo, formada por las emociones que los aficionados sentimos cada vez que nos subimos a la bicicleta; siguiendo sólo el instinto para descubrir nuevos lugares, llegar a parajes lejanos y conocer gente. Como dice Daniel y lo sentimos nosotros, "Just Ride" es subirse al sillín y seguir adelante.

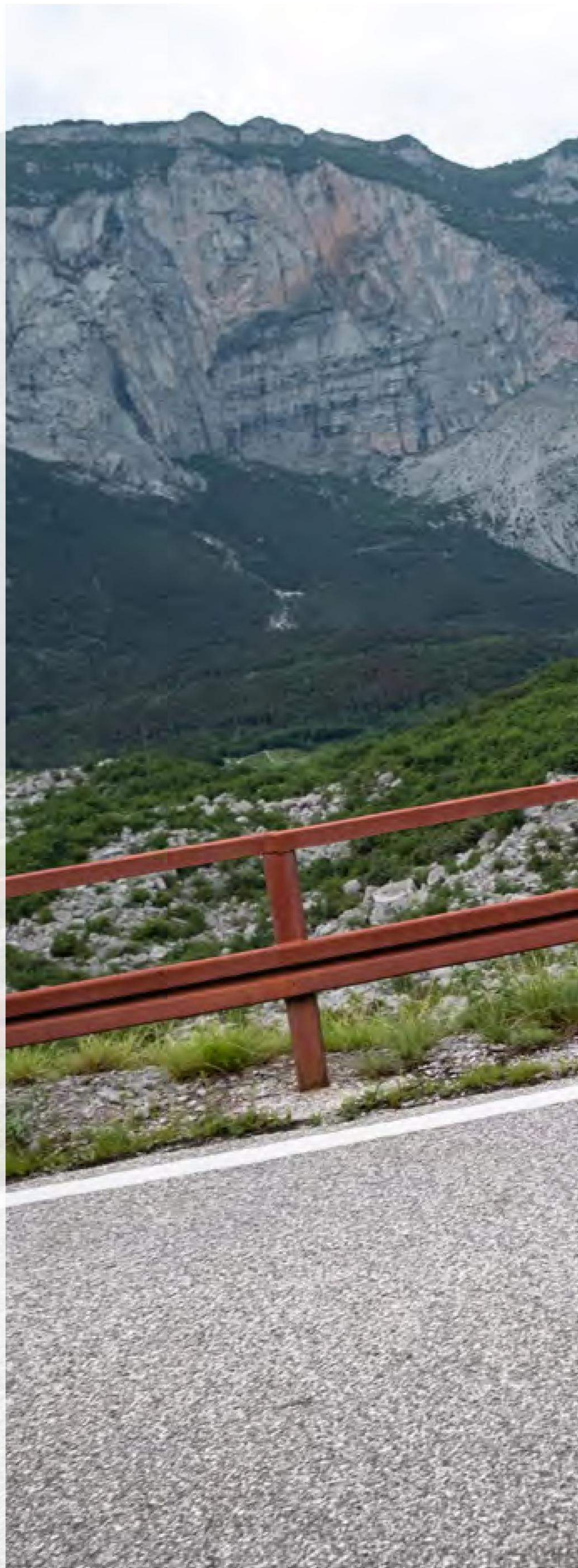
Hay un momento en la vida de todos en el que debes abrazar la libertad de explorar territorios inexplorados, sumergirte en nuevas aventuras y expresar tu yo auténtico. Este momento lo vive actualmente Daniel Oss, quien, tras dedicar 14 años a su carrera como ciclista de ruta profesional, ha decidido emprender una nueva andadura deportiva en el ámbito del gravel.

En el año 2023 anunciaste tu retirada como ciclista profesional de ruta. ¿Cómo supiste que había llegado el momento de apartarse de la competición?

Fue una especie de transición natural. A principios de año, comprendí enseguida que podría ser mi última temporada. Lo acepté e inmediatamente pensé en cómo reinventar mi futuro.

¿Qué es lo que más echas de menos de tu etapa como profesional de carretera?

La verdad es que extraño un poco todo el proceso. Desde cero hasta cómo ponerse en plena forma. Y sobre todo el grupo de personas. Soy un hombre de equipo al que le gusta mucho ese aspecto de equipo.













¿Te gusta seguir las clásicas por televisión?

Me gusta mucho seguir las carreras por televisión, sobre todo las clásicas y el Grand Tour.

¿Cuál crees que es la carrera de ruta por excelencia?

Creo que todas las clásicas son carreras por excelencia, desde la Milán-San Remo hasta el Giro de Lombardía. Las diferentes rutas ofrecen a los diferentes corredores la posibilidad de ganar.

¿Cuál es tu principal objetivo esta temporada?

Para esta temporada de gravel, busco principalmente divertirme, estar delante en algunas carreras y entender al completo qué significa el gravel.

En el 2022 conseguiste una maravillosa segunda plaza detrás de Gianni Vermeersch, a 43 segundos, en el primer Campeonato Mundial de Gravel UCI. ¿Qué te faltó para conseguir el primer puesto?

Fue una carrera muy dura y a la vez afortunada. Simplemente Gianni Vermeersch estuvo más fuerte que yo.

¿Has visto en esta modalidad una forma de prolongar tu actividad en el ciclismo tras tu etapa profesional en la carretera?

Sí, pero no espero durar más de 2 o 3 años... ¡Para nada! Así que lo tomo como una oportunidad para disfrutar de esta nueva disciplina e intentar dar lo mejor de mí.

¿Por qué te declinaste por el gravel en vez del mountain bike?

La modalidad de gravel es la que más se acerca a mis características y habilidades como ciclista.

¿Por qué crees que triunfa esta disciplina? ¿Es una moda o ha venido para quedarse?

Esta disciplina triunfa porque le gusta a mucha gente. Puede ser una carrera, puede ser sólo un desafío o puede ser una aventura. No necesitas tantas habilidades para divertirte y puedes conectar con muchas personas y territorios. Ha llegado para quedarse por mucho tiempo.

¿Qué te atrae del mundo del gravel?

Sobre todo me gusta cómo el gravel puede conectar a las personas. Es una comunidad realmente bonita.













Normalmente creemos que, si en el gravel no sacas medias superiores a 19 km/h, te has equivocado de modalidad. ¿Qué opinas?

¿Por qué? Creo que el ciclismo es tan bonito por una verdadera razón: puedes tener tu propia bicicleta y puedes ir solo y hacer la ruta que quieras a la velocidad que quieras, siempre y cuando te diviertas. Así que no creo en el papel de los 19 km/h.

¿En qué país crees que se practica más el gravel y a qué tipo de público atrae?

El gravel nació en Estados Unidos y probablemente allí es donde tenga la mayor audiencia, pero también se está volviendo muy popular en Europa.

Entendemos que el gravel consiste más en compartir experiencias con amigos que en competir. ¿Estás de acuerdo?

Sí, es cierto; también es eso. Probablemente el gravel empieza así.

¿Has cambiado tu forma de entrenar o sigue siendo la misma?

Prácticamente es la misma. Sí es cierto que tengo menos competiciones y eso se traduce en que tengo más tiempo para entrenar en casa.

¿Qué te aporta Sportful en tu vida deportiva? ¿Te sientes identificado con la marca?

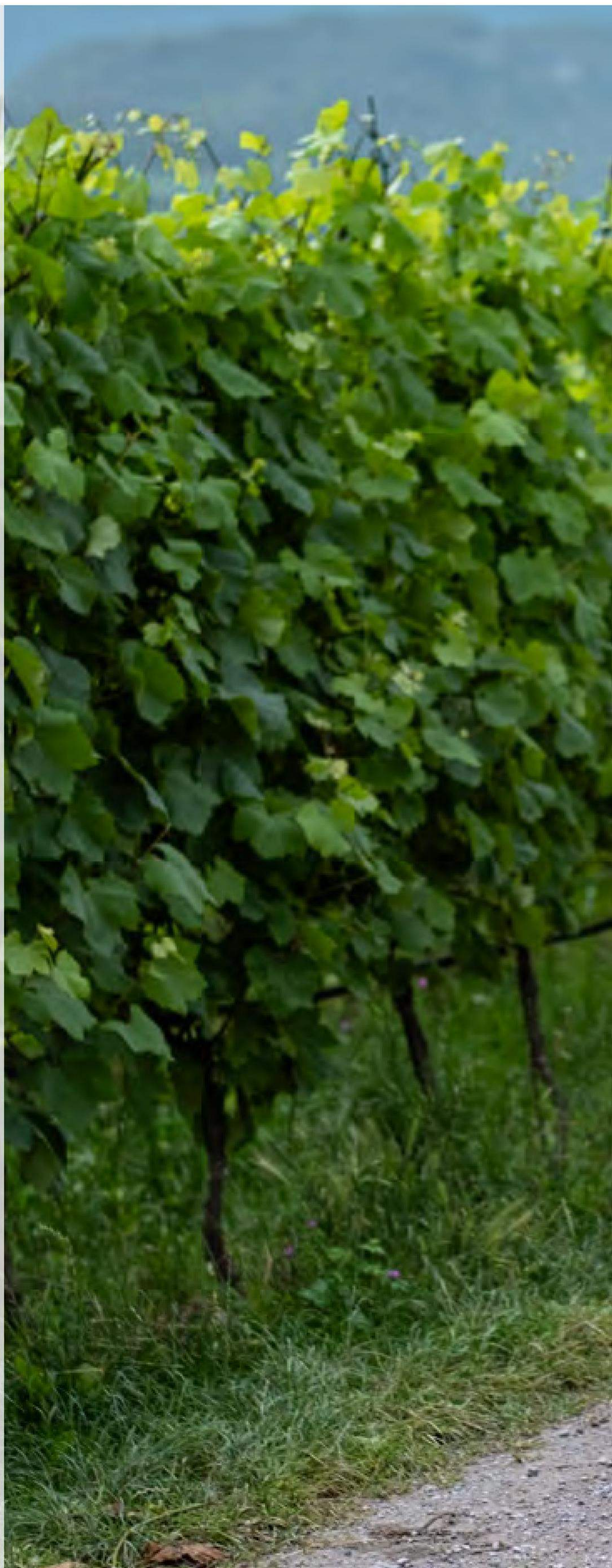
Sportful es una excelente marca para mí. El sentimiento es especial. Me siento parte de la familia. Tienen esa alma competitiva, pero al mismo tiempo el espíritu de vivir la vida como una persona normal. Hazlo lo mejor que puedas cuando llegue el momento, pero disfruta de la vida tanto como puedas. Esa es la clave.

¿Qué destacarías de sus prendas? ¿Cuál es tu favorita?

Ahora, como atleta de gravel, valoro mucho la colección Supergiara.

¿Qué otras aficiones tiene Daniel Oss fuera del ciclismo?

Me gusta el deporte en general. Me gusta montar a caballo, jugar al golf, intentar hacer windsurf, esquí alpino, snowboard... ¡Todo al 80%! (risas) Y también me apasiona escuchar música y ver películas.





Tenemos entendido que te gusta la música rock, ¿eres fan de algún cantante?

En general la música me gusta mucho, pero no soy fan de nadie. Me encanta el punk rock de los años 90 y 2000.

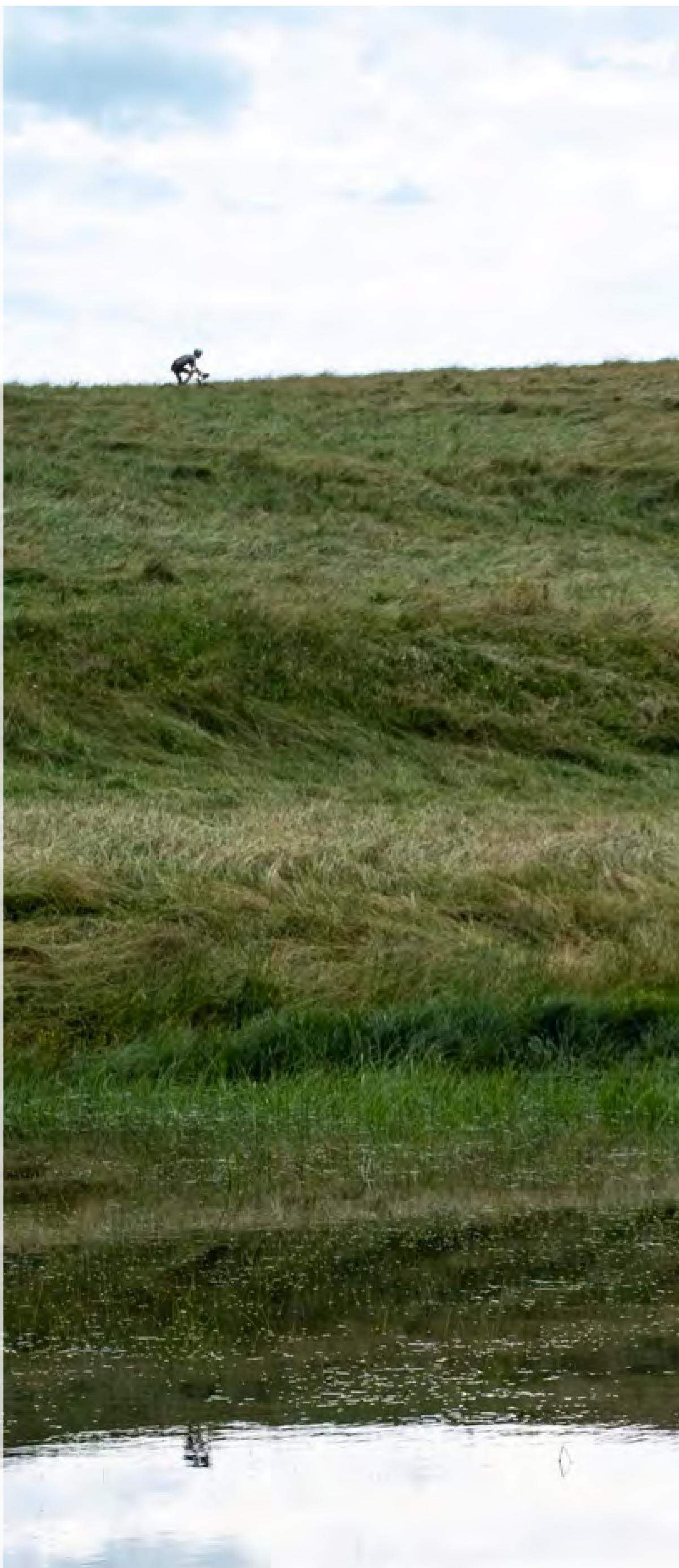
¿Te gusta entrenar con música?

Sí, me gusta escucharla en casa y entrenando.

Para finalizar con la entrevista, ¿qué queda pendiente en la lista de cosas por hacer de Daniel Oss?

Me encantaría escribir un libro, abrir una empresa de deportes en Italia (aún no sé de qué) y formar una familia.

Fotografías de Francesco Perini





LOS BENEFICIOS DEL



FRÍO EN EL DEPORTE



Hace un tiempo me propuse hacer algo inusual en mí, y digo inusual debido a que siempre he tenido tendencia a ser un tanto friolero y evitar la exposición al agua fría. Soy de los que se lo piensa varias veces antes de decidir que la temperatura del agua del Mediterráneo en agosto es adecuada para un buen baño. A pesar de ello, llevo un par de años duchándome cada mañana con agua fría. Esté donde esté, salga a la temperatura que salga, mis dos minutos no me los quita nadie.

Debo reconocer que mi motivación inicial fueron los videos sobre Wim Hof, también conocido como "The Iceman", y un pequeño curso que hice basado en sus técnicas de exposición al frío. Quizás un punto alejado del enfoque deportivo convencional, pero que me sirvió para descubrir sus ventajas.

No me he vuelto a meter en una piscina con agua helada, pero mis escasos minutos a temperaturas soportables me han reportado mejoras. Así que decidí investigar, para este artículo, sobre el uso del frío en el ámbito deportivo. Encontré que ha sido una práctica popular durante décadas y que, en los últimos años, ha ganado aún más adeptos gracias a la investigación científica que respalda sus beneficios.





Desde la crioterapia hasta los baños de hielo, el frío se ha convertido en una herramienta esencial para muchos atletas que buscan mejorar su rendimiento, acelerar la recuperación y prevenir lesiones.

Vamos a explorar, en profundidad, los múltiples beneficios del frío y cómo puede ser utilizado de manera efectiva.

BENEFICIOS

Reducción de la inflamación y el dolor

Uno de los principales beneficios del frío es su capacidad para reducir la inflamación y el dolor. Después de un ejercicio intenso, los músculos y tejidos pueden inflamarse debido a microdesgarros y al estrés físico. La aplicación de frío, ya sea a través de compresas, baños de hielo o crioterapia, provoca una vasoconstricción, es decir, el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Esta respuesta ayuda a reducir la hinchazón y la inflamación al disminuir el flujo sanguíneo hacia la zona afectada.

Además, el frío adormece los nervios, reduciendo la percepción del dolor. Este efecto analgésico es especialmente beneficioso para los atletas que sufren

de lesiones agudas o dolor post-ejercicio. Por ejemplo, los baños de hielo son comunes entre los corredores de maratón y los jugadores de deportes de contacto, quienes a menudo experimentan dolor muscular intenso y rigidez después de una competición o entrenamiento riguroso.

Aceleración de la recuperación

La recuperación rápida es crucial para los atletas que compiten o entrenan regularmente. El uso del frío acelera el proceso de recuperación al reducir el daño muscular y la inflamación.

Después de un ejercicio extenuante, el cuerpo necesita tiempo para reparar los músculos dañados y eliminar los productos de desecho metabólico, como el ácido láctico. La crioterapia y los baños de hielo ayudan a este proceso al reducir la inflamación y mejorar la circulación sanguínea una vez que el cuerpo vuelve a la temperatura normal.

La crioterapia de cuerpo entero, una técnica que involucra la exposición a temperaturas extremadamente bajas (generalmente entre -110°C y -140°C) durante cortos periodos (2-4 minutos), ha demostrado ser eficaz para mejorar la recuperación muscular. Este tratamiento provoca una respuesta de choque en el cuerpo, aumentando la liberación de endorfinas





y acelerando la eliminación de toxinas. Muchos atletas profesionales utilizan la crioterapia como parte de su rutina de recuperación para mantenerse en óptimas condiciones físicas.

Mejora del rendimiento

El frío no solo ayuda en la recuperación, sino que también mejora el rendimiento deportivo. La exposición regular al frío aumenta la resistencia y la capacidad de trabajo muscular. Algunos estudios sugieren que la inmersión en agua fría después del ejercicio reduce la fatiga y mejora el rendimiento en sesiones de entrenamiento subsecuentes. Esto se debe a la capacidad del frío para disminuir el daño muscular y reducir la inflamación, permitiendo a los atletas entrenar con mayor intensidad y frecuencia.

Además, esta exposición tiene efectos positivos en el sistema cardiovascular. La vasoconstricción inicial seguida de la vasodilatación después del tratamiento con frío mejora la circulación sanguínea y la oxigenación de los músculos. Este efecto contribuye a un mejor rendimiento atlético, especialmente en deportes de resistencia, donde la eficiencia cardiovascular es crucial.

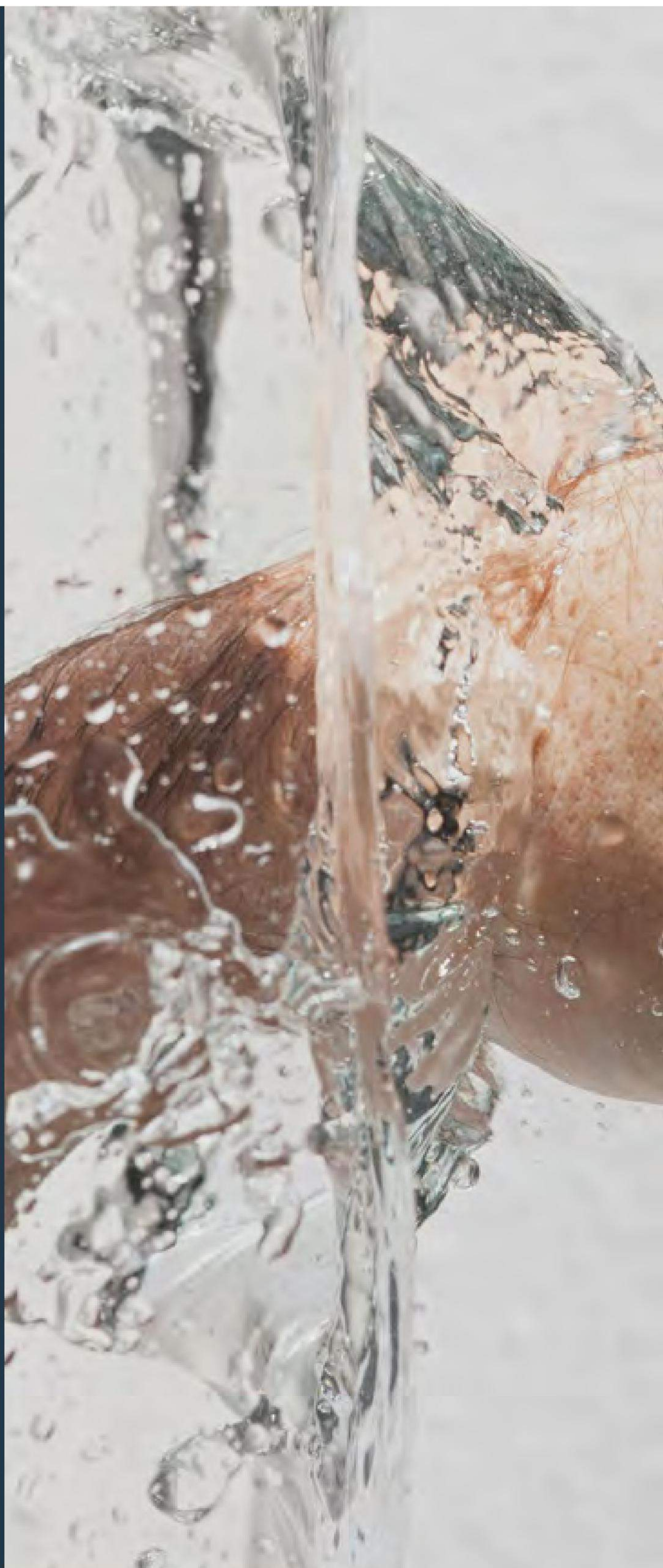
Prevención de lesiones

La prevención de lesiones es otro aspecto crítico donde el frío juega un papel importante. La aplicación de frío después del ejercicio ayuda a prevenir lesiones al reducir la inflamación y el dolor muscular. Además, fortalece el tejido conectivo y mejora la elasticidad muscular, lo que disminuye el riesgo de desgarros y esguinces.

Los atletas que participan en deportes de alto impacto, como el fútbol, el rugby o el baloncesto, a menudo utilizan baños de hielo y crioterapia para mantener sus cuerpos en condiciones óptimas y prevenir lesiones. La capacidad del frío para reducir la inflamación y mejorar la recuperación muscular significa que los atletas puedan entrenar y competir de manera más segura y efectiva.

Beneficios psicológicos

Además de los beneficios físicos, el frío también tiene un impacto positivo en la salud mental de los atletas. La exposición al frío libera endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Esto es particularmente útil para los atletas que se enfrentan a altos niveles de estrés.





La crioterapia, en particular, ha sido asociada con una mejora en el bienestar mental y la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. Algunos atletas comentan sentirse más energizados y motivados después de las sesiones de crioterapia, lo que se traduce en un mejor rendimiento.

MÉTODOS

Baños de hielo

Los baños de hielo son una de las formas más comunes y accesibles de terapia con frío. Estos baños generalmente involucran la inmersión en agua fría (entre 10°C y 15°C) durante un periodo de 10 a 20 minutos. Los baños de hielo son populares entre los corredores de larga distancia, jugadores de fútbol y otros atletas que experimentan un alto nivel de desgaste físico.

Crioterapia de cuerpo entero

La crioterapia de cuerpo entero es un tratamiento más avanzado que involucra la exposición a temperaturas extremadamente bajas en una cámara criogénica durante un corto periodo. Este método ha ganado popularidad en los últimos años debido a su capacidad para proporcionar beneficios rápidos y efectivos. Atletas de élite y equipos

deportivos profesionales a menudo utilizan crioterapia de cuerpo entero como parte de sus rutinas de recuperación y rehabilitación. Dada su complejidad, se realiza en centros especializados.

Compresas frías y hielo localizado

Para lesiones específicas y dolor localizado, las compresas frías y el hielo son herramientas esenciales. Aplicar hielo directamente sobre una lesión aguda, como un esguince o una contusión, reduce rápidamente la inflamación y el dolor. Es una técnica sencilla y eficaz que puede ser utilizada en cualquier lugar.

Ropa de compresión con enfriamiento

La tecnología ha avanzado para incluir ropa de compresión con capacidades de enfriamiento. Estas prendas están diseñadas para mantener una temperatura corporal baja durante y después del ejercicio, ayudando a reducir la inflamación y mejorar la recuperación. Son especialmente útiles para atletas que participan en eventos prolongados o entrenamientos intensos.

Terapia *game ready*

La terapia *game ready* es una forma avanzada de tratamiento que





combina la compresión neumática y la terapia de frío para ayudar en la recuperación de lesiones y cirugías. Es utilizada comúnmente por atletas, fisioterapeutas y en entornos médicos para reducir el dolor y la inflamación, acelerar la curación y mejorar la movilidad. Dado su coste, la podemos encontrar en centros de fisioterapia.

Precauciones

Aunque los beneficios del frío son numerosos, es importante utilizar estas técnicas de manera segura y adecuada. La exposición excesiva al frío puede causar efectos adversos, como quemaduras por congelación, daño a los nervios y reducción de la función muscular. Por lo tanto, es crucial seguir las recomendaciones y consultar a profesionales de la salud o entrenadores antes de implementar terapias de frío intensivas.

Es esencial también considerar la duración y frecuencia de las sesiones de frío. Por ejemplo, los baños de hielo no deben exceder los 20 minutos para evitar efectos negativos. En el caso de la crioterapia de cuerpo entero, las sesiones suelen limitarse a 2-4 minutos. Más frío o más tiempo de exposición no nos va a proporcionar una pronta recuperación o un mejor rendimiento.

CONCLUSIÓN

El uso del frío en el deporte ofrece una variedad de beneficios que pueden mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y prevenir lesiones. Desde técnicas simples como los baños de hielo y las compresas frías hasta tratamientos avanzados como la crioterapia de cuerpo entero, el frío se ha convertido en una herramienta valiosa para los atletas de todos los niveles. Sin embargo, es crucial utilizar estas prácticas de manera segura y adecuada para maximizar sus beneficios y evitar posibles riesgos. Con el enfoque correcto, el frío puede ser un aliado poderoso en la práctica deportiva.

Por mi parte, seguiré con mis **duchas de agua fría por las mañanas, un momento de conexión con el presente que mejora mi perspectiva del día que tengo por delante.**

Txema Morales

Fotografías de Cotton Bro, Barnabas Davoti, Public Domain Pictures, Mali Maeder, Karolina Kaboompics y Pexels









www.finisher.es

FINISHER®

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



*SUPLEMENTACIÓN
NUTRICIONAL OFICIAL*



**KERN
PHARMA**

EQUIPO UCI PRO TEAM



FINISHER® LO



NG DISTANCE



Finisher® Long Distance es un complemento alimenticio por lo que no debe utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada ni por un estilo de vida saludable.

PRINCIPALES BENEFICIOS

Finisher® Long Distance contiene 30 gramos hidratos de carbono (maltodextrina y fructosa) que contribuyen a la recuperación muscular normal después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduce a la fatiga muscular y el agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.

PRESENTACION DE PRODUCTO

Gel con sabor a limón. Finisher® Long Distance se comercializa en cajas de 12 geles de 50 gramos

MODO DE EMPLEO

Gel listo para beber. Tomar 1 sobre durante cualquier actividad física hasta un máximo de 4 sobres al día. Beber el gel directamente del sobre.





INGREDIENTES

Hidratos de carbono (maltodextrina + fructosa). Vitaminas C, B1, B6 y B12.

Sin gluten. Sin lactosa. Sin soja. Sin huevo.

Apto para veganos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 50 gramos (1 sobre)

Valor energético 509 kJ /122 kcal

Grasas 0 gramos de las cuales saturadas
0 gramos

Hidratos de carbono 30 gramos de los
cuales azúcares 14 gramos

Proteínas 0 gramos

Sal 0,01 gramos





CHAQUETAS TÉCNICAS

Modelos Cetus y Siro



ICAS MONTANE®

occo de la gama Lite



La gama **LITE de MONTANE** está especialmente diseñada con los materiales técnicos más ligeros del mercado, prendas funcionales y de talla ajustada con un claro propósito, favorecer las actividades que requieren moverse con agilidad por la montaña.

La **CETUS LITE** está confeccionada con la **novedosa tecnología PETRICHOR**, un nuevo tejido con protección impermeable y transpirable, que garantiza un movimiento cómodo y mantenernos protegidos en condiciones cambiantes.

Por su parte la **SIROCCO LITE** está fabricada con **tejido FEATHERLITE STRETCH Air**, elástico y altamente transpirable, y suave forro polar interior en cálido THERMO STRETCH LITE.

CETUS LITE JACKET

Diseñada para una protección de alto rendimiento, la chaqueta Cetus Lite combina características esenciales con un tejido ligero y extremadamente transpirable para ofrecer una comodidad inigualable durante actividades al aire libre de alta intensidad.

Características técnicas

* RENDIMIENTO RESPONSABLE:

utilizando la **Tecnología Petrichor™** impermeable, este tejido de alto rendimiento no contiene productos químicos PFC/PFAS.





* **COMODIDAD NECESARIA:** el rendimiento excepcionalmente transpirable (RET <5) garantiza una excelente gestión de la humedad durante actividades de elevada exigencia.

* **RENDIMIENTO EFICIENTE:** las características esenciales están diseñadas de manera crucial para lograr el máximo rendimiento y el mínimo peso.

Materiales

PETRICHOR 3L 100% Nylon (reciclado) 21D Ripstop ofrece una excelente protección contra la humedad (columna hidrostática de 20 k) y una transpirabilidad excepcional (RET <5)

Peso: 320 gramos (Talla M hombre)

SIROCCO LITE JACKET

Diseñada para sobresalir en múltiples actividades, la chaqueta Sirocco Lite combina tejidos de alto rendimiento para brindar protección resistente al viento, libertad de movimiento y calidez transpirable para la capa intermedia versátil definitiva.

Características técnicas

* **PROTECCIÓN TRANSPIRABLE:** el núcleo aislado resistente al viento y altamente transpirable protege y mantiene el cuerpo a una temperatura óptima sin sobrecalentarlo durante las actividades más exigentes.





* **COMODIDAD DINÁMICA:** los paneles de forro polar de alta elasticidad garantizan un movimiento sin restricciones durante las actividades dinámicas.

* **CAPAS VERSÁTILES:** Diseñado por capas, los tejidos ligeros de tacto suave diseñados con un ajuste perfecto permiten al usuario adaptar fácilmente su sistema de capas a las necesidades cambiantes.

Materiales

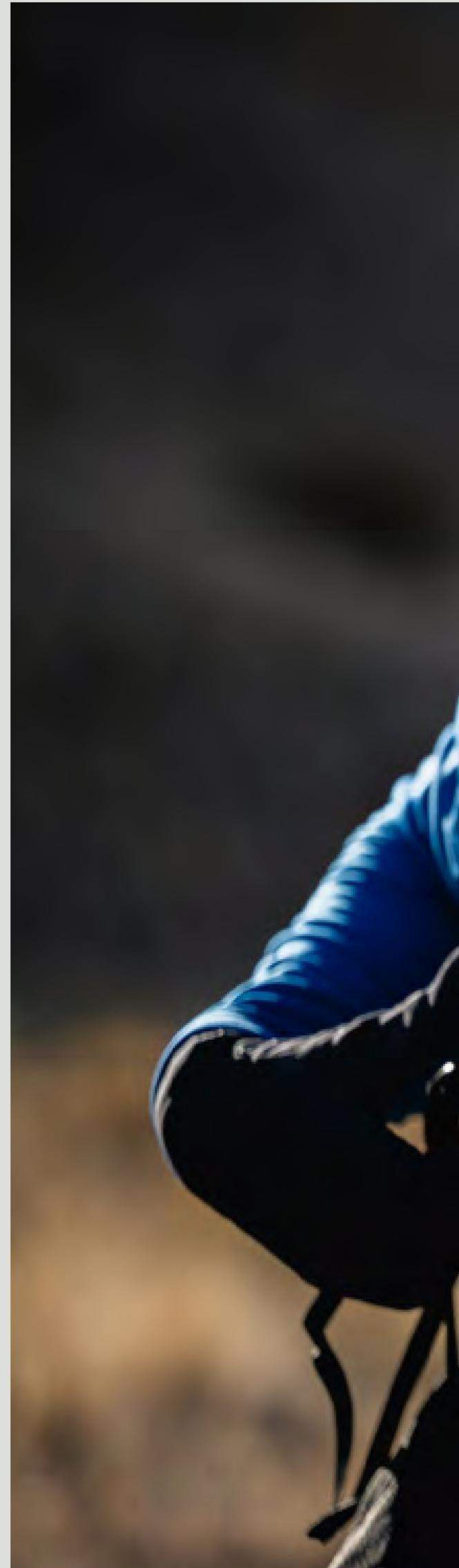
* FEATHERLITE Air 100% Nylon (reciclado) ripstop 20D elástico y con una capa DWR libre de PFC ofrece alta resistencia al viento y transpirabilidad excepcional.

* 100% Poliéster (reciclado) con aislamiento dinámico y elasticidad en 4 direcciones además de un excelente rendimiento térmico tanto en condiciones húmedas como secas.

* El forro polar con acabado suave de Poliéster (reciclado) THERMO STRETCH LITE 50% de alto rendimiento, es extremadamente duradero, elástico en 4 direcciones y excelente control de la humedad.

Peso: 270 gramos (Talla M hombre)

Las chaquetas Montane® están distribuidas por Esportiva Aksa





MILLET

EVOLE 700 HOODIE

SIEMPRE CONTIGO





MILLET ES A Aislamiento



ATEMPORAL

to térmico



En mayo de 1978, Reinhold Messner alcanzó la cumbre del Everest sin aporte de oxígeno, equipado con la icónica chaqueta de pluma azul Millet.

Desde la montaña hasta las ciudades, la chaqueta de plumas se ha convertido en la prenda más atemporal que podemos tener en nuestro armario desde aquel entonces.

Por ello, Millet ha añadido **nuevas chaquetas de plumas a su serie Iconic EVOLE**, con la calidad técnica y la fuerza de un concepto que ha demostrado sus cualidades a lo largo del tiempo.

Con su estilo sencillo, las chaquetas de plumas EVOLE forman parte del sistema multicapas, para responder a tus necesidades de aislamiento en cualquier circunstancia.

SERIE ICONIC EVOLE

Compañera ideal en tus proyectos de ascensión, esta chaqueta será tu aliada tanto durante la ascensión como en el vivac. Su construcción híbrida incorpora un aislamiento de plumón de parto certificado RDS (90/10 FP700) en las partes del cuerpo en las que se necesita aporte de calor, y un aislamiento sintético en las zonas expuestas a la transpiración.

Lista para enfrentarse a cualquier situación, desafía la lluvia con su tratamiento deperlante y se guarda fácilmente comprimiéndola en su bolsillo.





EVOLE LIGHT 700 JACKET M – W

Esta chaqueta de plumón para alpinismo, ligera y comprimible, se guarda en su bolsillo izquierdo (ideal en el fondo de la mochila), optimiza el aporte de calor y la evacuación de humedad, gracias a su construcción bizona. La estructura ripstop del material garantiza una elevada resistencia. Esta chaqueta, con su plumón natural hidrofugado y materiales sintéticos 100% reciclados, respeta el medio ambiente.

Características

- * Corte deportivo y moderno
- * Puede llevarse bajo una chaqueta de protección
- * Material con tratamiento hidrófugo resistente DWR sin PFC
- * Relleno aislante de plumón de pato 90/10, 100% Responsible Down Standard, con un poder de hinchado de 700 pulgadas cúbicas
- * Peso de relleno del plumón: 90 gramos en talla M
- * Puño con acabado elástico
- * Construcción sin costuras en los hombros
- * Abertura delantera con cremallera
- * El aislamiento sintético está posicionado de forma estratégica





Características ambientales

- * **Materiales responsables:** Sí
- * **Materiales certificados:** Sí
- * **PFC Free:** Sí
- * **Material duradero y resistente testado en nuestro laboratorio:** Sí
- * **Producto reparable en nuestro taller:** Sí

Fabrics

- * **Lining:** RIPSTOP ULTRALIGHT DOWNPROOF, 100% Recycled Polyamide, Downproof, Fiberproof
- * **Fabric 1:** TORAY® LIGHT RIP STOP, 100% Recycled Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Downproof
- * **Insulation 1:** K DRY 90/10 DUCK DOWN RDS FP 700, 90% Duck Down - 10% Feather, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Fill power: 700
- * **Insulation 2:** REPREVE® RECYCLED SYNTHETIC DOWN, 100% Recycled Polyester

Peso del relleno: 400 gramos (hombre) – 315 gramos (mujer)

Precio: 250 euros



EVOLE 700 HOODIE M – W

Esta chaqueta acolchada de montaña, que abriga mucho y repele el agua, combina dos tipos de aislamiento -plumón hidrófobo y fibras sintéticas- según la zona del cuerpo para abrigar de forma estratégica y optimizar la transferencia de humedad. Es compresible en su propio bolsillo, ligera y muy duradera gracias a su tejido exterior ripstop.

Características

- * Corte deportivo y moderno
- * Chaqueta muy cálida de plumas de pato con tratamiento hidrófobo, comprimible, para tiempo frío
- * Puede llevarse bajo una chaqueta de protección
- * Material con tratamiento hidrófugo resistente DWR sin PFC
- * Plumón comprimible
- * Relleno aislante de plumón de pato 90/10, 100% Responsible Down Standard, con un poder de hinchado de 700 pulgadas cúbicas
- * Peso de relleno del plumón: 140 gramos en talla M
- * Puño con acabado elástico
- * Construcción sin costuras en los hombros
- * Abertura delantera con cremallera
- * Ajustes del bajo de la prenda con cordón
- * El aislamiento sintético está posicionado de forma estratégica en las zonas sujetas a rozaduras y a humedad
- * Capucha de alpinismo que se puede utilizar debajo de un casco
- * Acabado con bias elástico en torno a la capucha
- * 1 bolsillo de cremallera interior
- * 2 bolsillos para las manos con cremallera
- * Chaqueta compresible en su bolsillo para guardarla de forma compacta



Características ambientales

- * **Materiales responsables:** Sí
- * **Materiales certificados:** Sí
- * **PFC Free:** Sí
- * **Material duradero y resistente testado en nuestro laboratorio:** Sí
- * **Producto reparable en nuestro taller:** Sí

Fabrics

* **Lining:** RIPSTOP ULTRALIGHT DOWNPROOF, 100% Recycled Polyamide, Downproof, Fiberproof

* **Fabric 1:** TORAY® LIGHT RIP STOP, 100% Recycled Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Downproof

* **Insulation 1:** K DRY 90/10 DUCK DOWN RDS FP 700, 90% Duck Down - 10% Feather, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Fill power: 700

* **Insulation 2:** REPREEVE® RECYCLED SYNTHETIC DOWN, 100% Recycled Polyester

Peso del relleno: 140 gramos (hombre)
– 110 gramos (mujer)

Precio: 320 euros





EVOLE LIGHT 700 VEST M – W

Características

- * Corte deportivo y moderno
- * Puede llevarse bajo una chaqueta de protección
- * Material con tratamiento hidrófugo resistente DWR sin PFC
- * Relleno aislante de plumón de pato 90/10, 100% Responsible Down Standard, con un poder de hinchado de 700 pulgadas cúbicas
- * Peso de relleno del plumón: 50 gramos en talla M
- * Construcción sin costuras en los hombros
- * Abertura delantera con cremallera
- * Bajo de prenda y sisas en bias elásticos
- * El aislamiento sintético está posicionado de forma estratégica

Características ambientales

- * **Materiales responsables:** Sí
- * **Materiales certificados:** Sí
- * **PFC Free:** Sí





* **Material duradero y resistente testado en nuestro laboratorio:** Sí

* **Producto reparable en nuestro taller:** Sí

Fabrics

* **Lining:** RIPSTOP ULTRALIGHT DOWNPROOF, 100% Recycled Polyamide, Downproof, Fiberproof

* **Fabric 1:** TORAY® LIGHT RIP STOP, 100% Recycled Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Downproof

* **Insulation 1:** K DRY 90/10 DUCK DOWN RDS FP 700, 90% Duck Down - 10% Feather, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Fill power: 700

* **Insulation 2:** REPREEVE® RECYCLED SYNTHETIC DOWN, 100% Recycled Polyester

Peso del relleno: 50 gramos

Precio: 220 euros

MAGMA DOWN JACKET M

Características

- * Corte deportivo y modern
- * Chaqueta muy cálida de plumas de pato con tratamiento hidrófobo, comprimible, para tiempo frío
- * Peso de relleno del plumón: 210 gramos en talla M
- * Bajo y puños ajustados
- * Apertura delantera con cremallera de doble cursor
- * Capucha de alpinismo ajustable 3D
- * Utilizable encima del casco
- * 2 bolsillos para las manos con cremallera compatibles con arnés
- * 1 bolsillo grande en el pecho con cremallera de acceso rápido
- * Bolsillos interiores de seguridad

Características ambientales

- * **Materiales responsables:** No
- * **Materiales certificados:** Sí
- * **PFC Free:** Sí
- * **Material duradero y resistente testado en nuestro laboratorio:** Sí
- * **Producto reparable en nuestro taller:** Sí





Fabrics

* **Lining:** ULTRALIGHT DOWNPROOF, 100% Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Downproof

* **Fabric 1:** PERTEX® QUANTUM ULTRA LIGHT, 100% Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free

* **Insulation 1:** K DRY 90/10 DUCK DOWN RDS FP 700, 90% Duck Down - 10% Feather, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Fill power: 700

Peso del producto: 600 gramos

Peso del relleno: 210 gramos

Índice térmico estático: -9°C°

Índice térmico móvil: -21°C°

Precio: 420 euros

KAMET PRO DOWN HOODIE W

Características

- * Corte deportivo y moderno
- * Plumón comprimible con su bolsa de compresión
- * Chaqueta muy cálida de plumas de pato con tratamiento hidrófobo, comprimible, para tiempo frío
- * Peso de relleno del plumón: 210 gramos en talla M
- * Abertura delantera con cremallera
- * Puños elásticos
- * Capucha ergonómica con visión panorámica
- * 2 bolsillos para las manos con cremallera
- * 1 bolsillo en el pecho con cremallera



Características ambientales

- * **Materiales responsables:** No
- * **Materiales certificados:** Sí
- * **PFC Free:** Yes
- * **Material duradero y resistente testado en nuestro laboratorio:** Sí
- * **Producto reparable en nuestro taller:** Sí

Fabrics

* **Lining:** ULTRALIGHT DOWNPROOF, 100% Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Downproof

* **Fabric 1:** PERTEX® QUANTUM ULTRA LIGHT, 100% Polyamide, DWR Water-repellent treatment PFC Free

* **Insulation 1:** K DRY 90/10 DUCK DOWN RDS FP 700, 90% Duck Down - 10% Feather, DWR Water-repellent treatment PFC Free, Fill power: 700

Peso del producto: 530 gramos

Peso del relleno: 210 gramos

Índice térmico estático: -3°C

Precio: 420 euros






SUUNTO





SUUNTO

La última incorporación a la familia entrenamiento, carrera



D RACE S

milia Suunto Race, apoyando el
eras y recuperación



El 'rookie' en la familia Race está diseñado para atletas que quieren mejorar su rendimiento y retarse a sí mismos, y simplemente, ponerse un reloj más pequeño en la muñeca que encaje con su muñeca y estilo. Viene con las mismas prestaciones que un Suunto Race – solo que en un tamaño más pequeño.

Suunto Race fue lanzando el 13 de octubre de 2023. En algo más de siete meses, a finales de mayo 2024, los usuarios de Suunto Race han corrido más de 6.045.349 kilómetros, hecho 4.223.211 kilómetros en bici, subido 280 millones de metros y monitorizado su actividad por un total de 1.918.461 horas.

Ahora introducimos Suunto Race S, el Suunto Race más pequeño. Con su tamaño compacto y ligereza, se acopla todavía mejor a más muñecas; junto a su brillante pantalla AMOLED su lectura es perfecta tanto de día como de noche - igual que con Suunto Race.

“Con Suunto Race S, tienes a tu compañero de entrenamientos y carreras. El diseño más pequeño y ligero, añade comfort para que te puedas concentrar en tu deporte y disfrutes el reloj en cualquier momento del día” Daniel Das Bhowmik, Head of Product.

Con más de 95 modos de deporte, desde trail running y ciclismo a natación y yoga, cada uno de ellos está equipado con campos de data para enamorar a cualquier entusiasta del deporte.

El Race S está hecho para resistir las condiciones más adversas. Sea en tus





tiradas largas o buscando los límites en otro deporte, la batería puede durar hasta 30 horas entrenando sin parar con la mejor precisión GPS. Si necesitas más, simplemente puedes optimizar tus ajustes GPS para más horas de batería y disfrutar del exterior. La batería puede durar hasta 5 días con el modo “Tour” activado.

Entrena tu deporte monitorizando la carga de entrenamiento, progreso y recuperación; con métricas como variabilidad de frecuencia cardíaca (VFC) mantente al mejor nivel el día de carrera. El beneficio de la VFC es que sirve como indicador del equilibrio entre el autónomo sistema nervioso y ofrece valiosos datos del nivel general de salud y niveles de estrés. Mayor variación generalmente significa que el sistema nervioso parasimpático está haciendo su función como regulador.

Adicionalmente a las estadísticas de seguimiento y proveer con comentarios personalizados en cómo van las cosas, Suunto Race S mide los pasos, calorías, pulso y sueño (incluyendo fases del mismo), de modo que puedes apoyar también tu bienestar en el día a día. El reloj proporciona útiles trucos y consejos para ayudar en el día a día como alarmas, controles de música, previsión del tiempo y mucho más.

“La navegación ha salvado mi carrera”

Suunto ambassador, Christian Meier, después de ganar TDS en UTMB

Cuando estás en la naturaleza, puedes utilizar funciones premium para ello

como detallados mapas offline, globales y totalmente gratuitos, un sistema GNSS de vanguardia para máxima precisión incluso entre los edificios y las montañas más altas o bien el barómetro con una acurada medición de altitud y previsión de tormentas. Ha habido muchas ocasiones en las que el mapa de Suunto ha salvado personas mientras exploraban – como el año pasado en Chamonix durante el UTMB, cuando nuestro embajador Christian Meier pudo confiar en su reloj Suunto para seguir la navegación y conseguir su mayor triunfo internacional en ultra trail running, y la verdad sea dicha, también conduciendo por el pirineo mientras se filmaba el contenido de la campaña de Race S!

Mientras el reloj aporta gran asistencia en apoyar el rendimiento deportivo, el tamaño más pequeño y ligereza del Race S añade confort en el día a día. Con su lanzamiento, añadimos seis nuevos looks al portfolio, todo hecho de acero inoxidable y diseñado en Finlandia. El reloj es compatible con las correas de 22mm, fácilmente puedes cambiar de estilo con los complementos accesorios de Suunto.

“Para Race S se han creado una variedad de estilos, desde diseños más sutiles hasta vibrantes modos *racing*. El pequeño tamaño hace el reloj ligero y cómodo para llevarlo tanto en el día a día como en carreras largas. Es increíble lo pequeño que hemos conseguido hacerlo sin sacrificar el rendimiento” Mikko Ahlström, Suunto’s Head of Design.

Con este nuevo lanzamiento,





continuamos nuestros esfuerzos hacia la sostenibilidad. El producto será certificado con las medidas unitarias de carbono. Este plan conlleva la plantación de bosques de manglar costero, con esto no solo se estabilizan las líneas de costa, sino que también se eliminan contaminantes, se mejora la calidad del agua y proviene con elementos cruciales para el desarrollo del ecosistema.

¡Y Suunto no se para aquí! Seguimos mejorando continuamente el software de nuestros productos, así que puedes esperar nuevas actualizaciones de software y mejoras en tu Suunto Race S incluso después de su compra. Adicionalmente, con SuuntoPlus™ store, tienes la oportunidad de mejorar tu reloj con más apps de deporte y guías, y conectarte con otros dispositivos compatibles. Con el seguimiento en tiempo real, podrás recibir todavía más soporte en tus carreras y salidas.

Luchamos para aportar más valor a nuestros relojes una vez han sido comprados, más información será comunicada sobre las siguientes actualizaciones y mejoras en nuestro ecosistema a través de Suunto App.

El Suunto Race S está disponible en seis versiones diferentes, cada una compatible con una amplia variedad de correas accesorias para deportes y día a día.

Funciones clave de Suunto Race S

* Un compacto reloj deportivo con una brillante pantalla AMOLED de 1,32". El diseño es familiar con el original Suunto Race con su forma, botones y tecnología.

- * Botones fáciles de usar y una corona digital para una navegación fácil y rápida entre las distintas funciones y mapas.
- * Mapas offline gratuitos, con una precisión GNSS sin igual.
- * Avanzadas métricas de seguimiento, con feedback personalizado en la carga de entrenamiento, progreso y recuperación, calculo basado en la variabilidad de frecuencia cardiaca (VFC). Ahora, también se podrá ver los datos de entrenamiento cruzándolo con los datos de ciclo menstruales.
- * Seguimiento de actividad diaria: pasos, pulso, sueño incluyendo fases del mismo, calorías, estrés y más.
- * Mejoras de software para hacer el reloj todavía mejor.
- * Materiales premium: cristal gorilla y acero, diseñado en Finlandia.
- * +95 modos de deporte para elegir y capacidad para crear modos personalizados.
- * Previsión del tiempo y alarmas que te permiten estar atento lo que te rodea.
- * Colaboración con el Proyecto Tree-Nation con verificación de las unidades de carbono.





FREE TO K

***SOMOS AMANTES DE LAS M
PARA QUIENES LAS***



XARPOS



KEEP GOING

***ONTAÑAS QUE TRABAJAMOS
VIVEN PLENAMENTE.***

COLOR STORY



Y BY KARPOS



Karpos quiere vestirse siempre, ya sea en la montaña como en la ciudad.

Quiere hacerte sentir la esencia del outdoor a 360 grados, ya sea compitiendo en una trail, escalando una montaña o simplemente admirando un paisaje. Quiere que vivas esta emoción todos los días porque la montaña es estilo, estilo de vida.

CAMOSCIO W FULL ZIP HOODIE

Perfecta para utilizar en el refugio después de la actividad o para uso casual, la prenda Camoscio Full Zip Hoodie es una sudadera con capucha cálida y cómoda. Diseñada para inspirar sueños verticales, ha sido creada tras observar las hazañas del rebeco, uno de los animales emblemáticos de los Alpes, en terrenos escarpados. Suave, transpirable y elástica, esta prenda ofrece una comodidad extraordinaria. Altamente durable, garantiza libertad de movimiento. En la montaña o como prendas casual, los productos de la línea Lifestyle te resultarán útiles en cualquier situación.

Características del producto

- * Cremallera YKK® de longitud integral en la parte delantera.
- * Dos bolsillos con cremallera invisible en la parte delantera.
- * Bolsillo con cremallera en el torso.
- * Capucha preformada.
- * Ribete elástico en la terminación de la manga.





COPPOLO MERINO W T-SHIRT

Diseñada para disfrutar del outdoor, para vivir la montaña todos los días. La camiseta Coppolo Merino garantiza transpirabilidad y control de la humedad. Confeccionada con un tejido que entrelaza fibras de lana merina con elastano sintético y fibras de nailon, ofrece una incomparable sensación de suavidad y comodidad. Además, gracias a su particular estructura, el hilo de lana merina no retiene los olores incluso después de un uso intenso. La Coppolo Merino T-Shirt es una prenda que nos hace sentir orgullosos de nuestras elecciones. La lana utilizada está certificada libre de mulesing, una elección responsable y ética que refleja nuestra filosofía. El mulesing es una práctica quirúrgica mediante la cual se corta la piel de la zona perianal de las ovejas merinas para protegerlas de la propagación de infecciones, para que las moscas depositen allí sus huevos en lugar de hacerlo en los pliegues de la piel. Este procedimiento se realiza sin anestesia ni tratamiento antibiótico y no siempre protege al animal de las infecciones. De hecho, es tan invasivo que puede provocar la muerte de las ovejas. Estamos absolutamente en contra de esta práctica, por esto hemos elegido una lana que es ciertamente más cara, pero nos permite aportar nuestro granito de arena para garantizar el bienestar de los animales.





MARTORA W WINTER SHIRT

¿La montaña es tu pasión? Con esta camisa no pasarás desapercibido ni siquiera en la ciudad. De estilo outdoor, es la prenda perfecta para llevar delante de la chimenea cuando llueve o durante un tranquilo paseo en verano. Está fabricada en algodón 100 % orgánico, una materia prima cultivada sin el uso de pesticidas, fertilizantes o herbicidas sintéticos. El cultivo de algodón orgánico permite un ahorro de agua del 91 % respecto al del algodón estándar. El algodón orgánico es hipoalergénico, altamente transpirable y suave al tacto. Para vivir el outdoor todos los días del año.

Características del producto

- * Cuello redondo.
- * Logos serigrafiados.







ABETE EVO W PA

En este caso, es cie
omen». De hecho,
fabricado en tejido
cuatro colores que
sotobosque, recue
vocación, una vida
libre. De diseño ele
un ajuste confortab
ideal para disfruta
en la ciudad. Aden
abiertos en la parte
traseira han sido di
permitir un fácil ac
puesto. En definitiv
Abete Evo es perfe
todas las aventuras

Características de

- * Cintura elástica.
- * Bolsillos abiertos
delantera con bols
las monedas.

NT

erto: «nomen est
este pantalón
o corduroy, en
combinan con el
da su verdadera
vvida al aire
egante, garantiza
ble y ergonómico
r del tiempo libre
más, los bolsillos
e delantera y
señados para
ceso con el arnés
a, el pantalón
cto para vivir
s outdoor.

el producto

en la parte
illo pequeño para



ALPINE CO EL RETO COLOSAL



CONNECTIONS DE KILIAN JORNET



Kilian Jornet completó con éxito **Alpine Connections**, un proyecto en el que unió **todas las cimas de más de 4.000 metros de los Alpes en 19 días** y sin usar vehículos motorizados. Este desafío ha sido, sin duda, uno de los más importantes y significativos de su vida.

Declaraciones de Kilian Jornet

“Este proyecto ha sido increíble, creo que es una de las cosas más complicadas que he hecho, tanto por la parte física y técnica como la parte mental. Tener que estar 20 días en estado de concentración total requiere mucha energía pero ha sido increíble. Recuerdo todas las salidas y puestas de sol y todos los amigos que me han acompañado en la montaña y estoy muy feliz y orgulloso por lo que hemos conseguido en las últimas tres semanas. Ahora tocará descansar y asimilar todo lo vivido, porque creo que me tomará un tiempo valorarlo”.

EL PROYECTO ALPINE CONNECTIONS

Empezando en el **Piz Bernina** (4.049 m) en Suiza y terminando en la **Barre des Écrins** (4.102 m) en Francia, Kilian puso a prueba sus límites físicos y mentales en una demostración de técnica,





planificación, precisión y adaptación difíciles de comprender para aquellos que nunca se han enfrentado a los colosos alpinos. Entremedio, Kilian escaló algunas de las montañas más icónicas de los Alpes como el **Monte Rosa** (4.634 m), el **Matterhorn** (4.478 m) o el más alto de todos, el **Mont Blanc** (4.808 m).

La pasión de Kilian Jornet por la montaña y la historia del alpinismo le llevaron a soñar con este proyecto que hasta la fecha ha quedado documentado tan solo por dos equipos de alpinistas que siempre le han inspirado: **Ueli Steck** (62 días en 2015) y **Franz Nicolini y Diego Giovannini** (60 días en 2008). Este proyecto ha tenido una doble vertiente para Kilian. De un lado, la familiaridad de volver a escalar montañas donde vivió y entrenó durante 10 años y, por otro, el reto de unos Alpes desconocidos y salvajes, en tramos muy poco concurridos donde tuvo que tirar de las pocas reseñas existentes y de la experiencia de amigos y guías de montaña. Todo esto, sumado a un esfuerzo físico excepcional en una lucha constante contra la fatiga por la necesidad vital de mantener la concentración en tramos de terreno extremadamente técnico y expuesto.

Cuando Kilian arrancó en el pueblo de Saint Moritz en Suiza el pasado 13 de agosto no sabía hasta dónde podría llegar. En su mente había el objetivo de encadenar todas las cimas, pero decidió ir viendo día a día el progreso y los siguientes pasos. Ese es el motivo





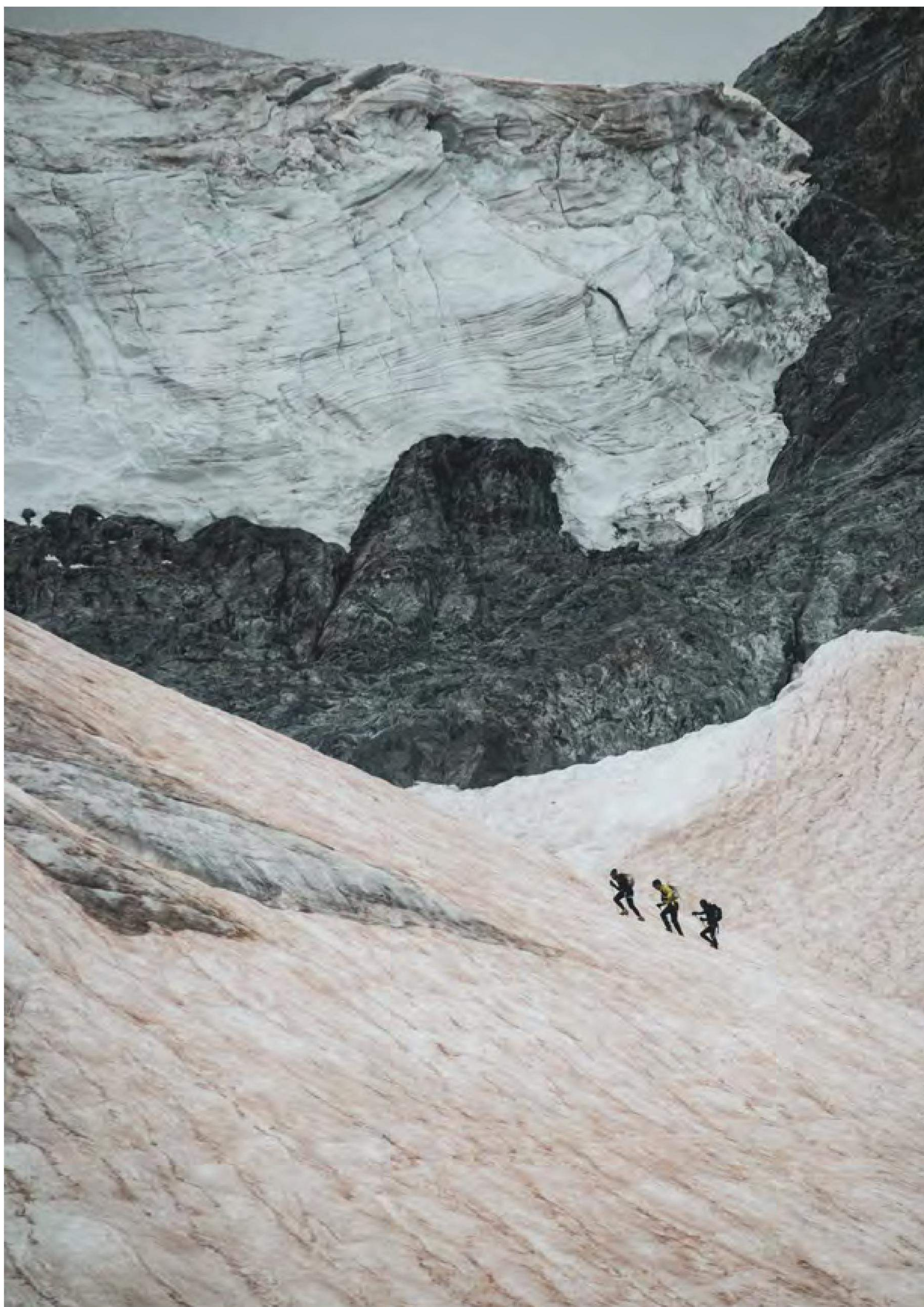




que le llevó a estructurar el proyecto en etapas, para así poderlas gestionar física, mental y logísticamente. El espíritu innovador y la creatividad de Kilian Jornet se han visto plasmados también en la manera en cómo ha diseñado esta ruta, pues si bien ha seguido rutas clásicas para algunas cimas, Kilian ha diseñado conexiones entre cimas intentando encontrar lo que él llama “la línea más lógica”, es decir uniendo el máximo de cimas a través de crestas y aristas. A pesar del plan inicial, que trazó durante meses, la realidad de las condiciones, la meteorología y su estado físico le obligaron en muchas ocasiones a cambiar y adaptar sus planes. Así, avanzando día a día según sensaciones y condiciones, Kilian fue recorriendo los Alpes suizos, italianos y franceses acompañado por diferentes amigos alpinistas con quienes compartió parte de la aventura. Además de estos compañeros, la ayuda brindada por guardas de refugio, guías, gerentes de campings y gente que se fue encontrando por la ruta fue crucial para el éxito del proyecto: “Este proyecto es tanto mío como de todos aquellos que me ayudaron en cada etapa. Su conocimiento, su apoyo y su amistad hicieron posible algo que parecía inalcanzable”.

Las etapas, fueron desde las 3h45 hasta las 34h con una media de 17h, principalmente a pie, ya fuera corriendo, escalando o grimando mientras que el resto fueron pedaleando para unir los diferentes macizos (87% del tiempo a pie vs





13% en bicicleta). Un pequeño equipo le dio soporte en la logística para la alimentación, material, así como creación de contenido, en un proyecto que ha llevado más de 6 meses de organización.

La pasión de Kilian por la ciencia y el conocimiento científico le han llevado también a hacer un riguroso control y medición de diferentes parámetros físicos, que una vez analizados permitirán entender mejor las reacciones del cuerpo en situaciones como las que ha vivido Kilian y usar los datos para estudios futuros.

Después de 16 etapas y 19 días (18 de actividad y 1 de descanso), Kilian recorrió 1.207 kilómetros y superado un desnivel acumulado de 75.344 metros, alcanzando las 82 cimas de más de 4.000 metros de los Alpes. Sin utilizar vehículos motorizados, Kilian completó lo que parece el proyecto de su vida, y en el que ha llevado a reunir en este proyecto todo lo que le apasiona: la majestuosidad de la montaña, el enfrentamiento a lo desconocido, el homenaje al alpinismo y sus mentores, la investigación fisiológica y la búsqueda de los límites físicos y mentales, todo ello compartido con amigos y comunidad.

LAS ETAPAS

* **Etapas 1-4:** Kilian comenzó su desafío en Suiza, escalando picos emblemáticos como el Piz Bernina (4.049 m) y el Weissmies (4.017 m), enfrentando





condiciones meteorológicas difíciles desde el principio.

* **Etapas 5-9:** En el corazón de los Alpes, en la región del Valais, Kilian conectó numerosas cimas, incluyendo el Weisshorn (4.506 m) y el Dom des Mischabels (4.545 m), en una serie de etapas muy técnicas, entre ellas el mítico Spaghetti Tour.

* **Etapas 10-14:** Las últimas etapas lo llevaron a la zona del Mont Blanc, donde Kilian coronó algunas de las cimas más altas e icónicas del macizo, como el Mont Blanc (4.808 m) y la Grandes Jorasses (4.208 m). Estas etapas finales fueron las más largas y exigente técnicamente.

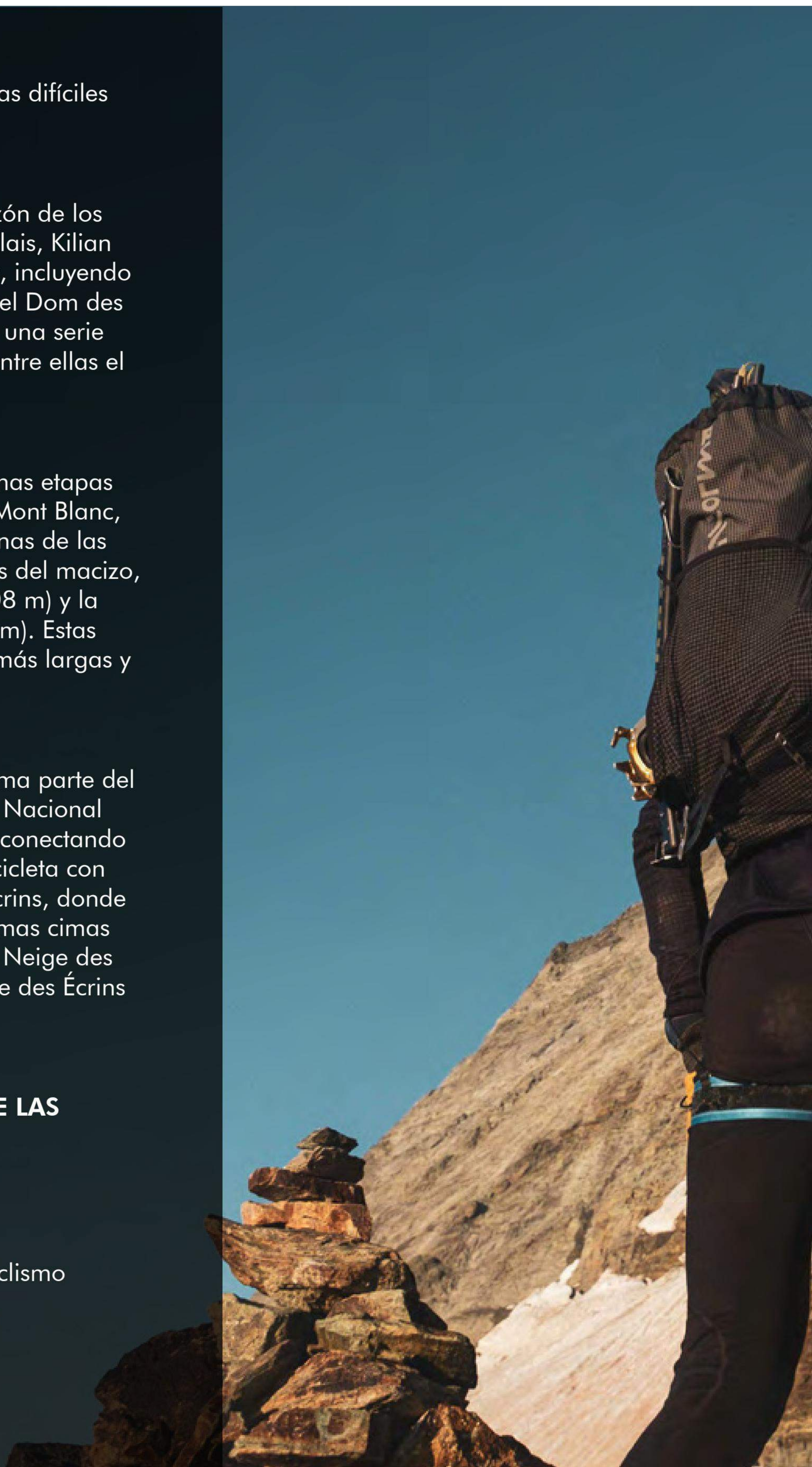
* **Etapas 15 y 16:** La última parte del proyecto fue en el Parque Nacional del Gran Paradiso (Italia) conectando en una larga etapa en bicicleta con el Parque Nacional des Écrins, donde se encuentran las dos últimas cimas del proyecto, la Dôme de Neige des Écrins (4.015 m) y la Barre des Écrins (4.102 m).

DATOS ESPECÍFICOS DE LAS ETAPAS

Etapas 1 – Bernina

Actividades: escalada y ciclismo

Distancia: 242 kilómetros









Cimas +4.000 m: 1

Horas de actividad: 15:38:20

Desnivel positivo: 6.557 metros

Horas de sueño: 4

Etapas 2 – Oberland

Actividad: escalada

Distancia: 37,25 kilómetros

Cimas +4.000 m: 3

Horas de actividad: 17:06:08

Desnivel positivo: 4.496 metros

Horas de sueño: 3:50

Etapas 3 - Oberland

Actividades: escalada y ciclismo

Distancia: 143 kilómetros

Cimas +4.000 m: 6

Horas de actividad: 34:42:40

Desnivel positivo: 8.778 metros

Horas de sueño: 3:15

Etapas 4 – Weissmies

Actividades: escalada y ciclismo

Distancia: 35,48 kilómetros

Cimas +4.000 m: 2

Horas de actividad: 8:32:27

Desnivel positivo: 3.641 metros

Horas de sueño: 7





Etapas 5 – Valais 1

Actividad: escalada

Distancia: 23,75 kilómetros

Cimas +4.000 m: 4

Horas de actividad: 8:41:35

Desnivel positivo: 3.246 metros

Horas de sueño: 7

Etapas 6 – Valais 2

Actividad: escalada

Distancia: 47,70 kilómetros

Cimas +4.000 m: 7

Horas de actividad: 21:27:18

Desnivel positivo: 6.139 metros

Horas de sueño: 6

Etapas 7 – Valais 3

Actividad: escalada

Distancia: 46,5 kilómetros

Cimas +4.000 m: 18

Horas de actividad: 17:45:29

Desnivel positivo: 4.907 metros

Horas de sueño: 3

Etapas 8 – Valais 4

Actividad: escalada

Distancia: 30,8 kilómetros

Cimas +4.000 m: 3









Horas de actividad: 18:08:06

Desnivel positivo: 4.142 metros

Horas de sueño: 4

Etapas 9 – Valais 5

Actividad: escalada

Distancia: 36,8 kilómetros

Cimas +4.000 m: 4

Horas de actividad: 18:31:50

Desnivel positivo: 4.297 metros

Horas de sueño: 2

Etapas 10 – Grand Combin traverse

Actividades: escalada y ciclismo

Distancia: 134 kilómetros

Cimas +4.000 m: 3

Horas de actividad: 14:00:55

Desnivel positivo: 4.276 metros

Horas de sueño: 4

Etapas 11 – Etapa de transición

Actividades: ciclismo y running

Distancia: 45 kilómetros

Cimas +4.000 m: 0

Horas de actividad: 3:46:33

Desnivel positivo: 1.559 metros

Horas de sueño: 4





Etapas 12 – Grandes Jorasses

Actividad: escalada

Distancia: 28,29 kilómetros

Cimas +4.000 m: 8

Horas de actividad: 18:22:34

Desnivel positivo: 4.199 metros

Horas de sueño: 5

Etapas 13 – Mont Blanc 1

Actividad: escalada

Distancia: 24 kilómetros

Cimas +4.000 m: 4

Horas de actividad: 17:26:20

Desnivel positivo: 3.470 metros

Horas de sueño: 5

Etapas 14 – Mont Blanc 2

Actividad: escalada

Distancia: 47 kilómetros

Cimas +4.000 m: 16

Horas de actividad: 29:25:28

Desnivel positivo: 4.950 metros

Horas de sueño: 5

Etapas 15 – Gran Paradiso

Actividades: ciclismo, escalada y running

Distancia: 92 kilómetros

Cimas +4.000 m: 1





Horas de actividad: 10:04:35

Desnivel positivo: 4.567 metros

Horas de sueño: 7

Etapas 16 – Écrins

Actividades: ciclismo y escalada

Distancia: 196,67 kilómetros

Cimas +4.000 m: 2

Horas de actividad: 14:04:57

Desnivel positivo: 6.120 metros

Resumen total de las etapas

Distancia: 1.207 kilómetros

Cimas +4.000 m: 82

Horas de actividad: 267:45:16

Desnivel positivo: 75.344 metros

Media de horas de sueño: 05:17:00

OTROS DATOS DESTACADOS

* 82 picos coronados de más de 4.000 metros en 3 países (Suiza, Francia e Italia)

* 18 días de actividad y 1 día de reposo: Kilian descansó durante una jornada debido a la fatiga y las malas condiciones en montaña

* 16 etapas con una media de 17h de actividad por etapa





- * 1.207 kilómetros con 75.344m de desnivel en 267:45:16 horas de actividad
- * 5h 17 minutos de media de sueño
- * 87% del tiempo a pie vs 13% en bicicleta
- * 40% de las cimas acompañado (32 cimas) por Philip Brugger, Mathéo Jacquemoud, Genís Zapater, Alain Tissier, Michel Lane, Bastien Lardat, Noa Barrau, Henry Aymond, Emily Harrop y Benjamin Vedrines a pie y Jules Henri y Vivien Bruchez en bicicleta
- * Kilian ha realizado las actividades más largas en bicicleta que había registrado nunca
- * Un equipo de cuatro cámaras que le han seguido y documentado el proceso: David Ariño, Joel Badia, Nick Danielson y Noa Barrau
- * Un equipo de fisiólogos encabezado por el Dr. Jesús Álvarez que le han seguido durante parte de la aventura para recoger datos y muestras fisiológicas
- * Un equipo de apoyo de 2 personas le han seguido en furgoneta para avituallarle en algunos puntos del recorrido y transportar material

Fotografías de David Ariño de A Visuals, Noa Barrau y Nick Danielson











2024 UCI MOUNTAIN BIKE WORLD CHAMPIONSHIPS



Los Mundiales de BTT se disputaron del lunes 26 de agosto al domingo 1 de septiembre de 2024 en Pal Arinsal (Andorra), donde la diversión estuvo en todo momento garantizada.

El Campeonato del Mundo de BTT es un verdadero espectáculo y un escaparate global donde se viven experiencias inolvidables.

En Pal Arinsal se disfrutó de momentos únicos. Hubo música en vivo con una variada selección de DJ's que crearon un ambiente vibrante en la zona de paddock y en las gradas. Durante una semana, Pal Arinsal se transformó en el epicentro deportivo mundial, ofreciendo una agenda emocionante de experiencias musicales, gastronómicas y de entretenimiento.

Los Mundiales de BTT son uno de los grandes eventos del año en Andorra, donde acudieron miles visitantes en la estación de la Massana durante una semana intensa y llena de espectáculo tanto a nivel deportivo como de entretenimiento. Incluyendo también las más de 3.000 personas que están implicadas en el evento entre el personal, cuerpos especiales, voluntarios, corredores, equipos y acompañantes.

En cifras, hasta 711 ciclistas compitieron por los 17 maillots de campeón del mundo en juego entre las cinco disciplinas que se disputaron (cross-country olímpico, short track, e-bike, relevos por equipos y descenso).





Pal Arinsal coronó a los primeros campeones del mundo de MTB 2024, en las finales del cross-country e-bike (E-MTB) y la prueba de relevos por equipos (XCR). Ambas disciplinas se estrenaban en la estación de La Massana, ya que ni en las 9 ediciones de la Copa del Mundo que se han disputado allí, ni en los Campeonatos del Mundo UCI de MTB de 2015 se habían acogido estas finales.

Final de relevos por equipos (XCR)

Estados Unidos y Francia protagonizaron un espectacular duelo en la final de relevos mixtos por equipos, que no se decidió hasta prácticamente la línea de meta después de seis vueltas al circuito de 4 kilómetros. En la prueba, los equipos contaban con dos ciclistas júnior, dos U23 y dos Élite (un femenino y un masculino en cada categoría), que hacían cada uno una vuelta y en el área de meta pasaban el relevo a sus respectivos compañeros. Los equipos podían elegir el orden en que salían cada uno de sus corredores, sin importar la categoría o el sexo.

El equipo de Francia, conformado por Luca Martin, Nicolas Kalanquin, Loana Lecomte, Olivia Onesti, Anais Moulin y Mathis Azzaro, luchó por el liderazgo con el equipo italiano, formado por Luca Braidot, Matteo Siffredi, Martina Berta, Giada Martinoli, Valentina Corvi y Mattia Stenico, que puso a sus corredores más fuertes en los primeros relevos.



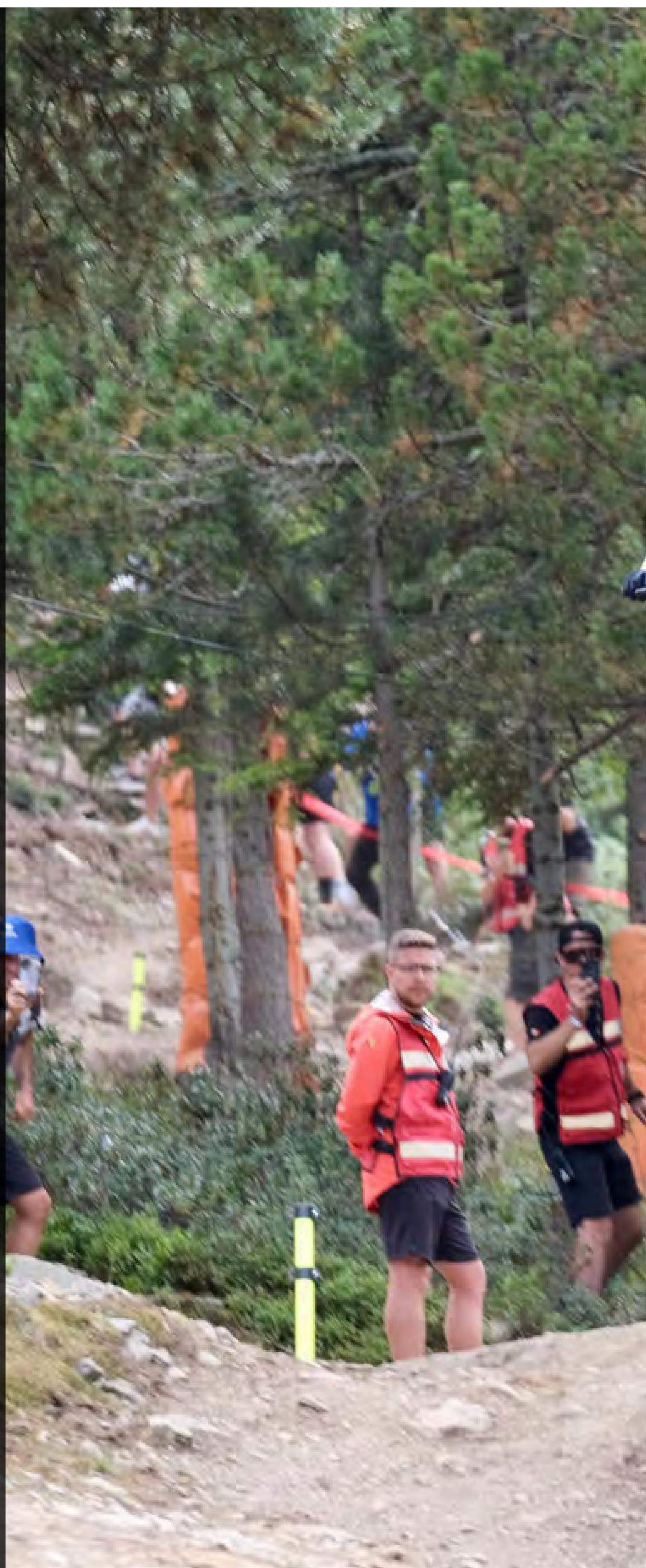


En las tres primeras vueltas, ambos países se intercambiaron el liderazgo, hasta que Francia ganó un minuto de margen en el cuarto relevo, pero en el quinto, la estadounidense Madigan Munro (U23) recortó toda la distancia que tenía Francia. Solo un segundo separaba a Francia de Estados Unidos antes de la sexta y última vuelta, para la cual ambos equipos habían dejado a sus respectivos corredores Élite masculinos, Christopher Blevins (EE. UU.) y Mathis Azzaro (FRA).

Finalmente, el estadounidense aceleró para dar el título de campeones del mundo por equipos a Estados Unidos (1h19'38") con solo 3 segundos de diferencia sobre Francia, que obtuvo la plata. Por su parte, Italia se mantuvo en los últimos relevos, en los que participaron los corredores júnior, para adjudicarse el bronce con solo 8 segundos de margen sobre el equipo de Canadá, que fue cuarto.

Finales E-MTB

La primera carrera de todas fue la prueba femenina de e-bike, donde la alemana Sofia Lena Wiedenroth dominó de principio a fin y se aseguró el maillot del arco iris de la disciplina. La alemana completó las 9 vueltas al circuito de 2,4 km que recorría el área de La Caubella en 1 hora y 9 segundos, con una clara diferencia sobre sus inmediatas perseguidoras, la suiza Nathalie Schneitter, que cruzó la línea de meta en segunda posición





(+1'03"), y la chilena Florencia Espineira Herreros (+2'06"), que dio la sorpresa y se adjudicó el tercer lugar

En la carrera de e-bike masculina, el francés Jerome Gilloux fue el más rápido y recuperó el título de campeón del mundo tras haber sido segundo en el Mundial del año pasado. El francés se mostró muy combativo y pudo mantener un pequeño margen sobre sus perseguidores en todo momento, e incluso lo fue ampliando progresivamente. Finalmente, completó las 10 vueltas al circuito en 1 h 1'32" para ganar la final masculina de e-bike, mientras que el chileno Martin Vidaurre Kossmann ocupó la segunda posición, llegando a solo 29 segundos de Gilloux. Otro francés, Hugo Pigeon, completó el podio masculino de E-MTB a 45 segundos de su compatriota.

Finales del descenso junior

Más de 200 corredores, contando todas las categorías, descendieron a máxima velocidad por la pista de descenso, que tiene una longitud de 1,9 kilómetros entre el pico del Cubil y Fontanals, así como 458 metros de desnivel.

La jornada comenzó con la final junior femenina, en la que Erice Van Leuven se mostró imparable y se adjudicó el maillot arcoíris gracias a su descenso de 2'59"891. La neozelandesa ganó con una considerable diferencia respecto a sus rivales. De hecho, fue 6 segundos más rápida que la segunda









clasificada, la sueca Ella Sveiby, mientras que la también neozelandesa Sacha Earnest completó el podio con un descenso que fue 12 segundos más lento que el de su compatriota.

La final junior masculina fue más ajustada y no se decidió hasta que el último corredor completó su descenso. Finalmente, fue Asa Vermette quien se impuso con un registro de 2'39"185, lo que le permitió asegurarse el maillot de campeón del mundo 2024. El francés Max Alran se quedó a solo un segundo y medio del estadounidense, siendo subcampeón, mientras que el también estadounidense Bode Burke cerró el podio a dos segundos y medio de su compatriota.

Finales del cross-country short track Elite (XCC)

En la prueba masculina, el francés Victor Koretzky completó una carrera de menos a más, situándose 6º al final de la primera vuelta, dentro del grupo de cabeza. A medida que avanzaban las 10 vueltas que se completaron en el circuito de 1 km en la carrera masculina, fue progresando hasta que a falta de 3 giros realizó un ataque que le permitió tomar una pequeña ventaja, con la cual se aseguró el título de campeón del mundo con un registro de 21'49".

El británico Charlie Aldridge se adjudicó la plata (+3") y el sudafricano Alan Hatherly (+3") logró el bronce en un apretado final decidido en el photo-finish ante el estadounidense Christopher Blevins, que fue cuarto.

La carrera femenina se decidió en el sprint final entre la gran favorita, la flamante campeona olímpica, Pauline Ferrand-Prévot, y Evie Richards, quien fue más rápida en la recta final y le arrebató el maillot arcoíris a la francesa. En las 8 vueltas que realizaron, Ferrand-Prévot lideró prácticamente en todo momento, pero a mitad de la carrera, apareció Richards para quitarle el liderazgo. La francesa volvió a colocarse primera en la última vuelta, pero la británica se mantuvo a rueda y un gran sprint final le sirvió para proclamarse campeona del mundo de short track. Finalmente, marcó un tiempo de 19'46", Ferrand-Prévot (+1") tuvo que conformarse con la plata y la sueca Jenny Rissveds (+18") logró el bronce ganando su duelo particular por el tercer lugar ante la joven promesa neerlandesa, Puck Pieterse (+22").





Finales del cross-country short track U23 (XCC)

La carrera fue muy ajustada y no fue hasta la décima y última vuelta que se decidió. Un grupo de 7 riders rodaron juntos en la cabeza durante gran parte de la carrera, hasta que el suizo Dario Lillo atacó a falta de tres vueltas para ganar una pequeña ventaja, pero a falta de dos giros se le salió la cadena y perdió todo lo que había ganado.

Esto fue aprovechado por el estadounidense Riley Amos, que en la última vuelta puso una marcha más para proclamarse campeón del mundo (22'02"), mientras que su compatriota, Bjorn Riley, fue subcampeón, y el danés Tobias Lillelund completó el podio.

Por su parte, la canadiense Isabella Holmgren marcó un ritmo prácticamente desde el principio con el cual nadie pudo seguirla de cerca. En todo momento se mantuvo a una distancia prudencial de sus perseguidoras y de hecho completó las 8 vueltas que realizaron las Sub23 en 20'31", dejando a la subcampeona, la británica Ella Maclean-Howell, en segunda posición a 22 segundos. Otra canadiense, Emily Johnston, completó el podio de la categoría (+26").





Finales del cross-country olímpico júnior (XCO)

El danés Albert Philipsen se mostró intratable dominando con claridad la final masculina para retener el título de campeón del mundo. En la primera vuelta ya se distanció con claridad y tomó una ventaja que fue imposible de recuperar para ninguno de sus perseguidores. El español Hugo Franco Gallego arrancó la última vuelta en la sexta posición, pero fue avanzando posiciones en el último giro hasta llegar al también danés Nikolaj Hougs, que estaba segundo con algunos segundos de ventaja. En la última curva antes de cruzar la línea de meta, el español adelantó al danés y se hizo con la plata en el sprint final. Philipsen completó las 5 vueltas al recorrido de 4 km en 1h'59", mientras que Franco fue segundo a 1'55" y Hougs tercero a 1'56".

En la carrera femenina, el dominio fue de la eslovaca Viktoria Chladonova, que lideró desde la primera vuelta con un margen relativamente cómodo para acabar completando las 4 vueltas que realizaron las corredoras júnior en el circuito en 1h01'24". La canadiense Rafaella Carrier fue subcampeona (+36") y la eslovena Marusa Tereza Serkezi completó el podio (+1'31").









Final del cross-country olímpico Elite masculino (XCO)

El gran vencedor y nuevo campeón del mundo fue el sudafricano Alan Hatherly, quien ejecutó una gran carrera de principio a fin, situándose en todo momento en el grupo de cabeza y manteniendo una bonita lucha con el francés Victor Koretzky, quien se coronó campeón del mundo de short track el viernes en Andorra. Ambos se escaparon a partir de la 3ª vuelta junto con el británico Charlie Aldridge.

Thomas Pidcock, se quedó rezagado al inicio de la carrera, terminando la primera vuelta en el puesto 20º, pero fue recuperando terreno hasta situarse 4º a solo 6 segundos de los líderes. Al ver que venía por detrás, Hatherly y Koretzky aumentaron el ritmo para escapar nuevamente del británico y centraron la batalla entre ellos dos. En la última vuelta, el francés atacó al sudafricano, pero este se mantuvo a rueda e incluso pudo contraatacar para escaparse con un gran último giro y coronarse como nuevo campeón del mundo de XCO.

Finalmente, Hatherly completó las 6 vueltas que hicieron los hombres Elite en el circuito de 4 km en 1h09'51", dejando a 22 segundos a Koretzky, quien se llevó la plata y completó así unos grandes Mundiales con un primer y un segundo puesto. La lucha por el bronce la protagonizaron los

dos británicos, pero finalmente fue Pidcock quien se llevó el tercer lugar a 39 segundos del ganador, y Aldridge quedó cuarto (+54").

Por su parte, Nino Schurter terminó 13º (+2'49") y el español David Valero 17º (+3'13").

Final del cross-country olímpico Elite y U23 femenino (XCO)

La joven ciclista neerlandesa Puck Pieterse, de solo 22 años, se proclamó campeona del mundo de XCO después de completar una carrera impecable en todos los sentidos. Tomó el liderazgo en la primera curva y no lo soltó en ningún momento. De hecho, a mitad de la 2ª vuelta ya comenzó a distanciarse de sus inmediatas perseguidoras y poco a poco fue ampliando la ventaja. Pieterse se coronó campeona tras finalizar las 5 vueltas en 1h09'41".

La plata fue para otra neerlandesa, Anne Terpstra (+59"), y el bronce se lo adjudicó tras una gran última vuelta la italiana Martina Berta (+1'19"). Por su parte, Pauline Ferrand-Prévot no pudo despedirse de la competición en BTT por la puerta grande y fue 14ª, aunque perdió algunas posiciones en la misma recta de meta, donde se detuvo para saludar al público y disfrutar de su última competición de montaña.



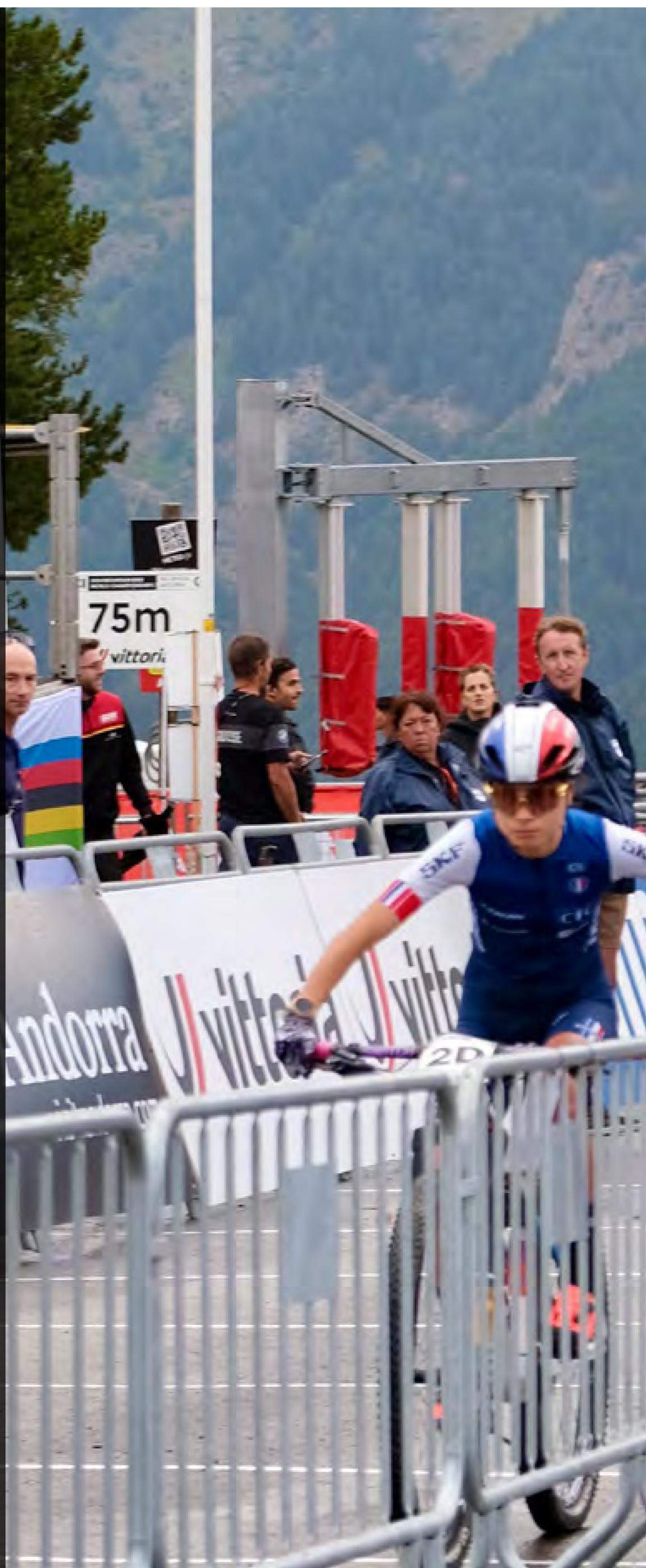


Las corredoras U23 y Élite rodaron juntas, y la canadiense Isabella Holmgren brilló en todos los sentidos. No solo se aseguró el título mundial de XCO U23, logrando así el doblete tras su triunfo en el short track, sino que cruzó la línea de meta a solo 1'31" de Pieterse, lo que la hubiera situado 5º en la clasificación Élite. Holmgren (1h11'12") fue acompañada en el podio por la francesa Olivia Onesti (+1'17") y la canadiense Emily Johnston (+2'31").

Final del cross-country U23 masculino (XCO)

El triunfo fue para el francés Luca Martin, quien se impuso al suizo Dario Lillo con un gran ataque en la última vuelta para llevarse el maillot de campeón del mundo de la disciplina. Martin completó las 5 vueltas en 59'48", mientras que Lillo, quien estuvo rodando junto al francés durante prácticamente toda la carrera hasta el ataque final, terminó a 21 segundos y se llevó la plata. El podio lo completó el danés Tobias Lillelund a 52 segundos.

*Fotografías de Diana Martin
Gamisans de ComunicAND*





LAOS EN



BICICLETA







Después de circular por las montañas de Vietnam, ahora tocaba cambiar de país y pedalear por el sudeste asiático: **Laos**.

Laos es uno de esos países que no tiene tanta fuerza turística hablando como Vietnam; es un poco más pobre.

Con tan solo 40.000 km² menos que Vietnam, solo tiene 7,5 millones de habitantes, por lo que te encuentras con verdaderas aldeas que están ubicadas en mitad de la selva.

Para realizar este viaje en bicicleta, personalmente creo que cualquier tipo de bicicleta te sirve. Quizás los más puristas crean que la bicicleta debería ser de acero, pero os aseguro que esto no es verdad, al menos si viajas por estos países. Es muy complicado encontrar recambios y componentes de bicicletas. Es cierto que si rompes un cuadro de acero, te pueden hacer una soldadura en cualquier lado, pero si se te estropea o rompes algún componente como el cambio de cadenas, etc., quizás encuentres recambio pero difícilmente se va adaptar a tu bicicleta. Es importante saber de mecánica y ser autosuficiente porque en estos países difícilmente vas a encontrar ayuda.

Os aconsejo que sea una bicicleta robusta y con componentes normales, ya puede ser de carbono como acero, de MTB, de gravel o de paseo; es indiferente.









Yo viajé con una **bicicleta gravel de titanio de la marca Única**, ¡y con cambio electrónico a priori era una locura! Pero llevaba recambio de casi todo para solucionar cualquier posible avería que surgiera por el camino.

En cuanto a con quién viajar, creo que es fundamental tener una buena relación con los integrantes del grupo, ya que cada uno tiene lo suyo y con tantas horas conviviendo siempre pueden saltar chispas. También es aconsejable llevar una libreta o descargarse alguna aplicación para ir anotando los gastos y al final del viaje pasar cuentas.

En cuanto a la ropa, si viajas por Laos en estas fechas (noviembre) no vas a necesitar demasiada ropa de abrigo. Además, siempre puedes lavar la ropa y llevarla tendida en la bicicleta, excepto si circulas por caminos de mucho polvo.

Con dos equipaciones completas de ciclismo es suficiente, llevando unos pantalones largos con cremallera para convertirlos en cortos, una chaqueta de lluvia y un par de camisetas, aparte de calcetines y ropa interior. No vas a necesitar ni tienda de campaña ni saco de dormir, porque siempre vas a encontrar un sitio para pernoctar.

Tampoco es necesario acarrear material de camping para cocinar porque en cada pueblo existe una cantina para comer. Ellos utilizan estos comederos para cocinar y realizar sus propias comidas. Se puede comer bien por poco dinero y son gente muy agradable.





Utilicé **alforjas de 20 litros de la marca Overboard** que fueron más que suficientes para albergar toda mi ropa y material para la higiene y la mecánica. Si quieres, puedes llevar un poco más de peso en la parte delantera.

Yo llevaba unas mini alforjas para repartir un poco el peso y no sobrecargar la parte trasera de la bicicleta.

La entrada a Laos la realizamos por la frontera de Vietnam. **Es importante solicitar el visado para acceder**, aunque en la frontera de Laos, en el puesto fronterizo nos hicieron pagar una comisión que se quedó el guardia de turno... No vale la pena perder el tiempo discutiendo porque os aseguro que no os saldréis con la vuestra. Ellos lo tienen muy claro y no entran en discusión.

Después de pasar la frontera y dejar atrás Vietnam, llegamos a una población llamada **Muang Mai**. Recorrimos unos 67 kilómetros, todos ellos muy ciclables con poca circulación tanto de motos como de automóviles. Un pueblo muy tranquilo y con gente con otro tipo de carácter, gente más pacífica y creyentes en el budismo.

Lo primero que hicimos fue comprar una tarjeta SIM para volver a tener cobertura y poder seguir la ruta tal como la teníamos marcada en el aplicativo del teléfono.

Seguidamente, buscamos un sitio donde descansar para pasar la noche y, una vez tuvimos localizado el lugar y tomamos una buena ducha, nos dirigimos a cenar.









Paseamos por el pueblo donde encontramos un mercadillo muy activo; la vida del pueblo estaba centrado alrededor del mercado a todas horas. Había un bullicio de gente, cuando se retiraban los mayores salían los niños, hasta que se recogían todos para la cena.

Esa noche decidimos que al día siguiente nos levantaríamos más temprano, sobre las 4:00 de la mañana, para empezar a pedalear en dirección a **Muang Khua**. Allí, para remontar el río, contrataríamos un servicio de barco que partía temprano y que no podíamos perder. Debíamos recorrer 40 kilómetros con alforjas y superar 1.000 metros de desnivel positivo en tan solo tres horas, por lo que decidimos pernoctar en Muang Khua y realizar el trayecto hasta el embarcadero con más calma, disfrutando del paisaje y de las gentes del lugar.

Llegando a Muang Khua, ya empezamos a ver más gente que realizaba ruta en bicicleta, ciclistas que viajaban en pareja y algunos solos. Se tiene que ser muy valiente para viajar solo por estas tierras. Este tipo de gente está hecha de otra pasta totalmente diferente a la mía. Yo les llamo "lobos solitarios".

En Muang Khua se encuentra el primer puerto del **río Nam Ou**, un río muy largo. Tuvimos que recorrer unos 70 kilómetros para llegar a **Muang Ngoy**, dentro de un barco muy estrecho. Los problemas llegaron a primera hora; a las 8 de la mañana partía el barco y allí tuvimos que negociar el precio del









transporte de las bicicletas. Sabíamos que teníamos que pagar por ello, pero nos querían cobrar como si fueran motocicletas. ¿Crees que nos salimos con la nuestra? ¡Pues no! Ellos lo tienen muy claro: si quieres subir a bordo, pagas y, si no, te quedas en el puerto y como no hay otro servicio tocó pagar por lo que ellos nos pidieron.

Como estábamos al principio de trayecto, pusimos las bicicletas en la popa de la embarcación. Yo no quería porque allí se comían los gases del escape del motor de la embarcación y hacía un tremendo calor que no iba nada bien a nuestras bicicletas, pero tampoco hubo ningún tipo de discusión.

El viaje empezó muy cómodo con un par de turistas más dentro de la embarcación, pero a medida que íbamos navegando por el río, en cada poblado que encontrábamos, iba subiendo gente y más gente. Pero esto no era todo: en el sitio de pasajeros empezaron a cargar motos y más motos. El problema es que en ese sector no hay caminos ni rutas terrestres para moverse; es todo selva. Por este motivo, nosotros también tuvimos que realizar esta etapa por transporte marítimo. Más que un barco yo diría que era un tipo de lancha estrecha y larga, construida con un tronco de árbol.

Llegando a Muang Ngoy, tuvimos que cambiar de lancha ya que los chinos han construido varias presas. En el transcurso de este cambio, perdimos más de la mitad de los pasajeros. Solo quedamos los que queríamos llegar a esta población, que es mucho









más turística de lo que estábamos acostumbrados. En este trayecto final, empezamos a encontrar resorts con muchos turistas disfrutando del río y realizando actividades acuáticas.

En Muang Ngoy estuvimos tres días realizando diferentes excursiones en bicicleta para visitar muchos poblados perdidos en las montañas, muy auténticos y de difícil acceso. Cuando digo auténticos, me refiero a que allí todavía no había llegado la industria del consumismo y vivían muy distantes de lo que nosotros llamamos civilización. Para mí, ellos están mucho más civilizados y menos industrializados. En una palabra, ¡fantástico!

Después de pasar unos días haciendo de turista, decidimos reemprender la marcha y tomar rumbo hacia **Luang Prabang**, situada a unos 200 kilómetros de Muang Ngoy. Tardamos tres días para llegar a esta ciudad encantadora, una de las ciudades más bonitas que existen y que forma parte de esas ciudades protegidas declaradas como patrimonio de la humanidad por la UNESCO.

El nombre de Luang Prabang significa literalmente imagen real del Buda. Ya de trayecto hacia la ciudad, empezamos a ver por las carreteras y los pueblos a muchos monjes o estudiantes a monjes y un sinfín de templos. A falta de 60 kilómetros, empezamos a divisar el **río Mekong** tras recorrer muchos kilómetros al lado **Nam On**.





La llegada a Luang Prabang fue hermosa. Entramos por un puente de una sola vía, regulado por un semáforo que al ponerse en verde, producía una auténtica estampida. Una vez en el centro, buscamos el hotel que previamente habíamos reservado. Como estaba un poco escondido en una calle, el buscador de Google Maps nos hacía dar vueltas muy pequeñas en círculo, pero finalmente lo encontramos.

Allí pasamos cuatro días realizando pequeñas salidas. Durante estos días, nuestras bicicletas estuvieron paradas, excepto uno de los días que fuimos a visitar las **Cataratas de Kuang Si**.

El resto de las visitas, las realizamos andando.

En Luang Prabang cogimos un barco; a eso sí que le pudimos llamar barco. Había que recorrer bastantes kilómetros por el río Mekong hasta llegar a la población de **Pak Beng**. Lo que tardamos dos días en barco, si hubiéramos pedaleado, habríamos tardado cuatro días y con la peligrosidad de circular en una de las carreteras con más circulación y peligrosidad de Laos.

De Pak Beng debíamos subir hacia el norte para llegar a Muang Long. Después de tantos días sin actividad ciclista, costó un poco llegar a nuestro destino. Aunque habíamos cargado fuerzas,









el calor hacía que la ruta costara más de lo normal. Seguimos viajando hacia el norte para llegar **Muang Xai**, una etapa muy parecida a la anterior en cuanto a orografía, pero con caras y gentes muy distintas.

Ahora tocaba dirigirnos hacia el norte, cerca de la frontera de Birmania, pero antes había que pasar por **Lung Namtha** y seguir hacia **Muang Sing**. En este terreno la gente y sus costumbres eran más de montaña y nuestras etapas habían incrementado en cuanto a desnivel positivo. Al llegar a **Xieng Kok**, ya tocando la frontera de Birmania, no pudimos pasar por no tener el visado correspondiente. A destacar que nos encontramos y vimos mucho cultivo de opio mientras circulamos por los caminos en bicicleta.

De allí nos dirigimos a la frontera con Tailandia, **Huay Xai**, bajando un poco hacia el sur hasta llegar a **Chiang Mai** para coger un vuelo interior hacia **Puket** para regresar a casa. Teníamos pensado realizar el trayecto en bicicleta pero optamos por alquilar un taxi.

Àlex Clarasó





OBSERVAR, ENTENDER MANERA DE VER LA FOT



ER Y DISPARAR UNA TOGRAFÍA DEPORTIVA



Si tengo que hablar de mi experiencia en fotografía deportiva, no puedo pasar por alto dos momentos imprescindibles en mi desarrollo profesional: el Yak Mountain y la experiencia de Sport Media Club.

Del primero, rocódromo de referencia en Jerez de la Frontera (Cádiz), ciudad que tan bien y bonito me ha acogido estos dos últimos años mientras me formaba profesionalmente en fotografía (Escuela de Arte de Jerez, 2022-2024), ¿qué puedo decir? A pesar de no practicar la escalada de forma, ni mucho menos, profesional, me salvó de tantas tardes de estancamiento, mental y físico, y me reconcilió con el deporte, quitándome miedos y faltas de confianza y hábito. Tanto Juanqui y Fanni como amigos y compañeros (Alex "mago", Antonio, María, etc.) con los que compartí momentos inolvidables, dentro y fuera.

De la segunda experiencia, el viaje que realicé durante mis prácticas con Gorka Martínez (GKMPH) a Onda (Castellón), donde el Sport Media Club llevó a cabo una de sus Sport Media Xperiences, esta vez la del workshop con Ángel Zorraquino y Abel Castro. Pensar, disparar y volver a disparar. Captar el movimiento preciso, el instante decisivo (no tan alejado al de Cartier Bresson). Conocer el deporte para poder anticiparte al siguiente movimiento. El aprendizaje durante









esta jornada fue inmenso, aunque tuvimos que volver antes de la fiesta del color. Valió la pena, sin duda.

Considero la fotografía como el arte de mirar desde un punto de vista único, siempre desde lo sincero y el corazón. Fotografío lo que entiendo, lo que siento, o por lo menos lo intento.

La fotografía deportiva es, de esta manera, una parte más del conjunto. Observar, mirar y disparar. Conectar con el entorno, con el elemento a fotografiar, con el deporte. Anticiparse, conocer. Comprender la cámara, el deporte y el entorno es, para mí, la clave para hacer buena fotografía deportiva.

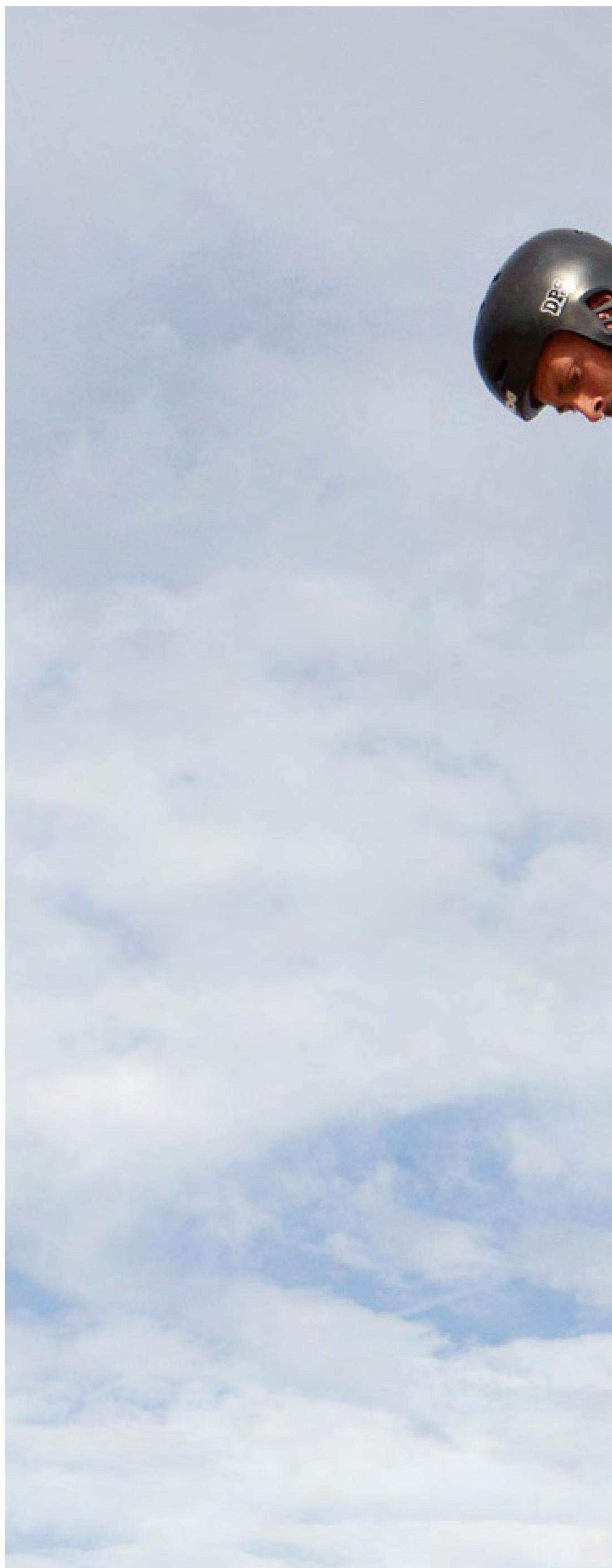
Dejo a continuación una entrevista que realicé a Juanqui (Juan Carlos Galán Arena @yakmountainjerez) en marzo de 2024 donde nos habla de su forma de entender la escalada.

“El rocódromo Yak Mountain nace de una sala de Boulder que teníamos unos colegas de aquí de Jerez; era una pequeña habitación forrada con madera, rocódromo y un garaje. Lo que llamábamos sala de boulder. Teníamos un recinto para entrenar y poder llegar a la sierra, a la montaña, un poco más fuerte. Como aquí en Jerez no teníamos montaña tan cerca, teníamos esa sala, donde nos reuníamos varias veces a la semana. Hacíamos quedadas para la sierra; en fin, de ahí surgió la idea en el futuro de montar un rocódromo.

Se fue fraguando y cuando ya tuvimos la oportunidad de montar el rocódromo, alquilamos una instalación más grande. Y surgió una sala de escalada, una tienda de montaña y un bar. Así empezó el Yak Mountain. Fue un recinto para juntarnos los escaladores y poder tomar unas cervezas, un café, un té, poder debatir, poder quedar, una zona de encuentro de los escaladores y una tienda donde poder proveer de equipo de montaña a cualquier persona que esté ligada al mundo del deporte de montaña.

Nos juntamos tres socios al principio y hemos estado caminando durante 4 o 5 años; y nos fue muy bien. Pero por motivos personales y sobretodo laborales, mis compañeros ya se desentendieron un poco del rocódromo y me he quedado solo al frente de él, al cual no he podido atender con tienda, bar y roco. Lo dejamos solo en rocódromo, que era más fácil de llevar y así podía compaginarlo con mi vida personal y demás. Así surgió el Yak Mountain, de una ilusión. Fue en inicio una empresa, luego sociedad entre tres amigos y luego pasamos a un club. Todos somos socios, opinamos, ayudamos y trabajamos.

En cuanto al nombre de Yak Mountain, viene de un viaje que hicimos por Asia. En ese viaje de montaña nos encontramos con muchas caravanas de porteadores, de caravanas de yaks (la vaca del Tíbet), y nos pareció impresionante









cómo el animal caminaba por la montaña, robusto y cargado. Y a esa altura, a 4.000 o 5.000 metros. Un animal noble que pastaba, que lo utilizaban también para la lana y para la leche. Es un animal que convive con la sociedad de las montañas y nos pareció una fortaleza de animal. Nos lo trajimos como un símbolo de las grandes montañas. Nos gustó el nombre del yak y lo compaginamos con el Yak Mountain (es un animal de montaña).

De ahí surgió el nombre y siempre nos ha parecido original. Le hemos dedicado la decoración nuestra de aquí del rocódromo, siempre se la hemos dedicado a esa zona, a la zona del Tíbet o a la zona de Asia Central. Un poco los orígenes del budismo, los estilos de vida, etc., están muy relacionados para mí con la filosofía de la escalada, que tiene que ver mucho con la meditación, con el buen hacer, las buenas formas, la educación... muy reflejados en el budismo.

Para mí la escalada es más que un deporte. Aunque en los últimos años se ha dedicado más a enfocarlo en el deporte y en la competición, pero los orígenes de la escalada no estaban muy claros. Al principio estaba catalogada como deporte de montaña; de todos los deportes que hay en la montaña, la escalada era uno.





No es un deporte competitivo, aunque ha empezado a serlo, pero no es un deporte competitivo en el medio natural. Es un deporte en el cual tú te puedes enfrentar a unas dificultades y puedes superarlas, o puedes tener ese acompañamiento de un compañero para asegurarte y confiar en las personas que van contigo y compartir todo: el miedo, la experiencia de vivir un momento intenso, el hecho de estar en el medio natural. Todo eso, esa filosofía, del que nosotros vamos buscando un poquito la libertad de movimiento, la armonía con la naturaleza, más que un deporte.

Aunque hace falta entrenar para tener una condición física aceptable y poder evolucionar en la escalada, sigue siendo un estilo de vida. Vivimos en la montaña, entrenamos en la montaña y disfrutamos en la montaña. Al final, la montaña nos enseña ciertos valores que no tenemos en las ciudades y, para mí, sigue siendo completamente un estilo de vida.

Toda mi vida ha estado relacionada con la montaña y la montaña me ha ido dando escalada, experiencias, momentos duros, momentos felices, compañeros (he ganado y perdido compañeros). Le he encontrado un sentido a mi vida que gira todo en torno a la montaña.

Y añadiendo un breve apunte personal, en cuanto a qué supone para los demás la escalada, aunque para nosotros ha sido un deporte de filosofía y le hemos dedicado mucho tiempo de nuestra vida, hemos entendido que a la gente le agrada mucho la escalada y de ahí surgió el Yak Mountain.





Si a nosotros nos gustaba tanto juntarnos para hacer escalada y compartir, pues dar la oportunidad con el rocódromo de que otros pudiesen también aportar, a nosotros y a ellos, ha surgido un ambiente de escaladores, de muchos escaladores, ahora con la publicidad que nos hacen las redes sociales y demás, ha crecido mucho.

Y yo creo que seguirá creciendo, porque la escalada en sí y sus valores es algo que la sociedad acepta muy bien, ya sea en infantil como en adultos. Para personas que no encuentran su sitio, la escalada les puede aportar ciertos valores que hoy en la sociedad están en desuso, como decíamos antes, el compartir, el encuentro de la gente, el animar a la gente, todo eso va con la filosofía de la escalada.

Creo que este deporte viene para quedarse mucho tiempo y aportar ciertos valores que se necesitan hoy en las sociedades en las que vivimos, sobre todo en las más industrializadas.

Pienso que sí, que la escalada subirá y nosotros nos sentimos orgullosos de haber puesto la primera piedra de la escalada en la ciudad. Ojalá surjan más piedras para que esto evolucione y vaya por buen fin. Espero que todo lo que hemos sembrado nosotros quede en el tiempo”.

Elena Martínez





SPORT VICIOUS

**SUSCRIPCIÓN
GRATUITA**

RECIBE CADA NUEVO NÚMERO DE LA
REVISTA EN TU CORREO ELECTRÓNICO



SÍGUENOS



DIRECTORES

Bàrbara Sagi y Alex Clarasó

EDITOR

Sportvicious, S.L

Plaza Gala Placidia, 1, esc. B, 15º 2º

08006 Barcelona

sportvicious@gmail.com

www.sportvicious.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Sportvicious

REDACCIÓN Y PUBLICIDAD

Bàrbara Sagi

(+34) 670 024 071

REDACTORES Y COLABORADORES

Alberto Montenegro, Daniel Oss, Txema Morales, Lymbus, Diana Martín Gamisans de ComunicAND, Alex Clarasó y Elena Martínez

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Francesco Perini

FOTOGRAFÍAS

Francesco Perini, Cotton Bro, Barnabas Davoti, Public Domain Pictures, Mali Maeder, Karolina Kaboompics, Pexels, David Ariño, de A Visuals, Noa Barrau, Nick Danielson, Diana Martín Gamisans de ComunicAND, Alex Clarasó y Elena Martínez

Sportvicious no se hace responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores y redactores.

© Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotografías de esta publicación sin autorización escrita del editor.
La reproducción no autorizada está penada por la ley.



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.